



«Утверждаю»
Директор школы:

2021 г

«Рассмотрено»

зам.директора по ВР:

«31» 08 2021 г

КГУ «Общеобразовательная школа №5 г.Аксай»

**План внеклассной работы по волейболу
(дополнительные часы по физической культуре)**

Предмет-физическая культура.

Учитель-Пуковская Л.В.

Класс- 8 класс

Кол-во часов-102ч.

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Календарно-тематическое планирование по волейболу составлено на основе: учебных программ для средней школы, утвержденным приказом районным отделом образования

№1 от 26.02.2021 года.

Цели:

- Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях волейболистов;
- способствовать углубленному обучению одаренных в спорте детей;
- содействовать укреплению здоровья детей;
- воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи:

- Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
- Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
- Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Ожидаемый результат

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что занятия физической культурой - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

По данной программе можно проводить работу с учащимися 9-11 класс. Календарно-тематический план рассчитан на 102 часа в учебном году, в неделю – 3 часа. Занятия проходят в соответствии с возрастными особенностями, физическими и психологическими уровнями учащихся.

Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в Государственном общеобязательном стандарте основного и среднего образования РК. Он является одним из ведущих видов спорта в организации факультативной и секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Разделы долгосрочного плана	Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения	Кол-во час	Дата
Раздел 1 Совершенство-вание навыков техники игры в волейбол	ТБ при обучении игре в волейбол. Стойка игрока. Перемещение волейболиста. Верхняя передача мяча в средней и низкой стойках и после перемещения. Нижняя прямая подача	1.1. Проводить безопасные занятия, соблюдать оптимальные физические нагрузки, направленные на укрепление здоровья по средствам игры в волейбол	3 12 12 12	1.09. 2.09. 3.09
	Верхняя передача после перемещений. Нижняя прямая подача. Техника первых и вторых передач	1.2. Развивать новые двигательные способности для улучшения качества освоения технических приемов игры	3 12 12 12	8.09 9.09. 10.09.
	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Подачи мяча	1.3. Сравнивать и анализировать комбинацию навыков и последовательность движений при выполнении техник игры	3 12 12 12	15.09 16.09. 17.09.
	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя подача мяча	1.4. Создавать альтернативные правила и структурные приемы для улучшения качества исполнения технических приемов игры	3 12 12 12	22.09. 23.09. 24.09.
	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача	1.5. Создавать и применять комбинации в технических элементах, составляющих игру	3 12 12 12	29.09. 30.09. 1.10.
	Верхняя передача мяча назад, за голову. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар	1.6. Комбинировать точность и контроль в широком диапазоне технических навыков в игре	3 12 12 12	6.10. 7.10. 8.10.

	Прием мяча сверху с падением. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прямой нападающий удар	1.7. Оценивать собственное отношение и видение по выбору той или иной технической стратегии, направленной на успех	3 1 ₂ 1 ₂ 1 ₂	13. $\bar{X}$ 14. $\bar{X}$ 15. $\bar{X}$.
Раздел 2 Совершенство-вание тактических навыков игры в волейбол	Защитные действия. Индивидуальные тактические действия в нападении	2.1. Экспериментировать с тактиками, стратегиями и структурными идеями для улучшения способностей при определении тактики игры	3 1 ₂ 1 ₂ 1 ₂	20. $\bar{X}$ 21. $\bar{X}$. 22. $\bar{X}$
	Защитные действия. Нижняя и верхняя прямая подачи. Нападающий удар	2.2. Оценивать результаты объединения своих и других способностей при освоении тактики игры	3 1 ₂ 1 ₂ 1 ₂	27. $\bar{X}$ 28. $\bar{X}$ 29. $\bar{X}$
	Одиночное блокирование. Нападающий удар с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	2.3. Уметь рассматривать, разрабатывать и внедрять персональный и групповой подход при выборе тактических действий в игре	3 1 ₂ 1 ₂ 1 ₂	10. $\bar{X}$ 11. $\bar{X}$ 12. $\bar{X}$
	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар. Блокирование	2.4. Оценивать свои и другие навыки с целью оптимизации совместной работы в тактических действиях	3 1 ₂ 1 ₂ 1 ₂	17. $\bar{X}$ 18. $\bar{X}$ 19. $\bar{X}$
	Передачи мяча в прыжке. Подачи мяча. Нападающий удар. Индивидуальные тактические действия в защите	2.5. Оценивать альтернативные идеи, связанные с движением для реагирования на изменяющиеся обстоятельства при применении тактических действий в игре	3 1 ₂ 1 ₂ 1 ₂	24. $\bar{X}$ 25. $\bar{X}$ 26. $\bar{X}$

Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прямой нападающий удар	2.6. Критиковать свои и чужие двигательные способности при выборе тактики игры, находить верные решения	3 22 12	2.12. 3.12.
Первые и вторые передачи мяча. Нападающий удар против блока. Командные тактические действия в защите	2.7. Определять поведение при выборе тактических действий, проявлять сотрудничество во время игры	3 12 12 12	8.12. 9.12. 10.12.
Защитные действия. Верхняя прямая подача мяча— сильная и нацеленная. Командные тактические действия в нападении	2.8. Выбирать и использовать наиболее подходящие тактические действия эффективной игры с другими участниками с целью создания благо - приятной учебной среды	3 12 22	15.12. 17.12.
Групповое блокирование. Командные тактические действия в нападении и защите - быстрый переход от нападения к защите	2.9. Объяснять и обосновывать выбор той или иной тактической деятельности	3 12 12 12	22.12. 23.12. 24.12.
Расстановка игроков при подготовке и нанесении нападающего удара и при нападающим ударе со стороны соперников	2.10. Разрабатывать новые тактики, стратегии и структурные идеи с целью повышения эффективности игры	3 12 12 12	29.XII 19.01. 20.01.
Действия разрывного игрока. Защита углом назад	2.11. Комбинировать точность, контроль и маневренность в широком диапазоне спортивно-специфических навыков тактических действий игроков	3 12 12 12	21.01. 26.01. 27.01.

	Командные тактические действия в нападении и защите	2.12. Учитывать индивидуальные особенности при распределении и выборе ролей, обусловленных разнообразными тактиками игры	3 12 28.01. 12 2.02. 12 3.02.	
	Передачи мяча на точность. Прием далеких мячей	2.13. Развивать знания и навыки тактических действий для опыта в игре волейбол	3 12 4.02. 12 9.02. 12 10.02.	
	Игровая тренировка	2.14. Применять правила соревновательной деятельности и правила судейства	12 11.02. 23.02. 3.03. 16.02. 24.02. 4.03. 17.02. 25.02. 9.03. 18.02. 2.03. 10.03.	
Раздел 3 Совершенство-вание двухсторонней игры в волейбол *Третий раздел изучается в процессе освоения программы	Двухсторонняя игра в волейбол	3.1. Анализ и оценивание правил соревновательной деятельности и правил судейства спортивной игры «Волейбол»	11.03. 7.04. 22.04. 11.05. 16.03. 8.04. 27.04. 12.05. 17.03. 13.04. 28.04. 13.05. 18.03. 14.04. 29.04. 18.05. 31.03. 15.04. 4.05. 19.05. 01.04. 20.04. 5.05. 20.05. 6.04. 21.04. 6.05. 25.05.	
ИТОГО:			102	

Список группы

№	Фамилия , имя	Класс
1	Андрющенко Даниил	8а
2	Асмамбетова Алина	8а
3	Аспамбет Арлан	8а
4	Асылбеков Санжар	8а
5	Аукаримов Алишер	8а
6	Ахметкали Алина	8а
7	Бадьякова Асель	8а
8	Гуреева Настя	8а
9	Давлетьяров Загир	8а
10	Давлетьярова Загира	8а
11	Джемелеков Дияр	8а
12	Жукова Милана	8а
13	Журавлев Илья	8а
14	Золотарь Настя	8а
15	Каирова Айлина	8а