

«ӘБ отырысында қаралды»
Рассмотрено
на заседании МО
ФИО РМО
« » августа 2023 г.

«Келісілген»
«Согласовано»
Председатель НМС
А.К.Жанайдарова
« » августа 2023 г.



«Бекітемін»
«Утверждаю»
Директор Комплекса №46
Р.К.Каскабаева
« » августа 2023 г.

Гимназия мен дамыту курсы бойынша тақырыптық – күнтізбелік жоспарлама

Курс вариативного компонента

Пән/
Предмет Физическая культура – спорт- волейбол

Сынып
Классы 10 а ,в

мұғалім
учитель Таниченко Елена Валерьевна

жыл бойғы сағат саны
количество часов на год .34

негізінде құрылған

тақырыптық жоспарды құрастырған
тематическое планирование составил (а) *JK*

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными , повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Цели и задачи.

Цели:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
- Содействовать укреплению здоровья учащихся .
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Содержание программы.

- **Введение:** История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.
- **Общая физическая подготовка.**
- **Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.
- **Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.
- **Техническая подготовка.**
- **Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.
- **Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).
- **Тактическая подготовка.**
- **Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.
- **Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

○ Календарно-тематический план по предметам

Физическая культура 10 класс

Итого: 34 часов, в неделю: 1 час

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Тема урока	Цели обучения	Кол-во часов	Сроки	Примечание
I четверть						

1	Техника передач	Правила игры и соревнования.	Воспитывать моральные и волевые качества	1			
2	Подачи	Техника верхних передач. Игра	Содействовать укреплению здоровья учащихся	1			
3	Учебная игра	Групповые упражнения.	Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности,	1			
4	Верхняя подача	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	Развитие координационных способностей	1			
5	Нижняя подача	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра	Создавать и применять креативные комбинации	1			
6	Броски	Игровые взаимодействия. Учебная игра	Применять знания и навыки для обогащения опыта физической активности других людей	1			
7	Подачи	Одиночное блокирование. Учебная игра	Создавать и применять креативные комбинации	1			
8	Блоки	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	Развитие координационных способностей	1			
II четверть							II четв

1	Передачи мяча	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Воспитывать моральные и волевые качества	1			
2	Подачи	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Содействовать укреплению здоровья учащихся	1			
3	Прямая подача	Упражнение с мячом в парах через сетку. Учебная игра	Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности,	1			
4	Нижняя подача	Техника верхней прямой передачи. Учебная игра	Развитие координационных способностей	1			
5	Боковая подача	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Создавать и применять креативные комбинации	1			
6	Блокирование	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра	Применять знания и навыки для обогащения опыта физической активности других людей	1			
7	Блок	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий	Создавать и применять креативные комбинации	1			

		удар сильнейшей рукой. Учебная игра				
8	Удары сверху	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра	Развитие координационных способностей	1		
9	Подача	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра	Воспитывать моральные и волевые качества	1		
III четверть						III чет.
1	Верхняя подача	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности,	1		
2	Нижняя подача	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	Развитие координационных способностей	1		

3	Броски	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра	Создавать и применять креативные комбинации	1			
4	Подачи	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	Применять знания и навыки для обогащения опыта физической активности других людей	1			
5	Блоки	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	Создавать и применять креативные комбинации	1			
6	Нижняя подача	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра	Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности,	1			
7	Боковая подача	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	Развитие координационных способностей	1			

8	Блокирование	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра	Создавать и применять креативные комбинации	1			
9	Блок	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра	Применять знания и навыки для обогащения опыта физической активности других людей	1			
10	Передачи	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	Воспитывать моральные и волевые качества	1			
IV четверть							IV четверть
1	Верхняя подача	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра	Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности,	1			
2	Нижняя подача	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра	Развитие координационных способностей	1			

3	Броски	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра	Создавать и применять креативные комбинации	1			
4	Подачи	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	Применять знания и навыки для обогащения опыта физической активности других людей	1			
5	Блоки	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра	Создавать и применять креативные комбинации	1			
6	Нижняя подача	Сочетание одиночного группового блокирования. Учебная игра	Развитие координационных и способностей	1			
7	Боковая подача	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра	Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности,	1			
8	Блокирование	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование.	Развитие координационных способностей	1			

		Учебная игра					
9	Блок	Групповые упражнения. Учебная игра	Создавать и применять креативные комбинации	1			