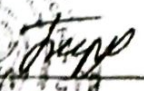


Рассмотрено на пед. совете
1 » « 26.08 » 2025 г.

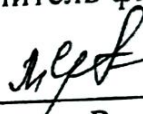
Утверждено:  Бимагамбетова М.Т.
И.о. директора ГБОУ СОШ № 1

Согласовано: 
начальник Айтекеевского
райОО Биргасия С.Б.

Тема:
Волейбол

Класс : 5-11 классы

Подготовил: Коргулин М.С. учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании МО:  Сырмаханова Л.К.
Руководитель МО

№ 1 протокола от 26 день 08 месяц 2025 г.

Проверено:  Бимагамбетова М.Т.
Завуч по учебной части

2025-2026 у.г.

Талдысайская СОШ

Список учащихся ,посещающие секцию волейбола

2025-2026 уч. год

№	Ф.И.О.	Класс
1	Сәкенаева Аида	8а
2	Танатарова Ақбота	8а
3	Жандилда Айбар	11а
4	Фабиан Даниил	9б
5	Ермаков Данил	9б
6	Насрадин Диас	9
7	Русланова Саида	7б
8	Абидуллаева Айшат	7а
9	Мендикожина Асель	8а
10	Тулегенова Анель	8а
11	Жоламан Ақбота	11а
12	Тыныштықбаева Айдана	11а
13	Беекева Жансая	11а
14	Кайырхан Айқын	9а
15	Ғалымжанқызы Жазира	10а
16	Абілкаемов Ерасыл	7а

Тренер :



Коргулин М.С.

Основное содержание программы

1. Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подачи мяча.
2. Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку. Удары с поворотом туловища и переводом рукой. Медленные удары (обманы). Нападающие удары с собственного подбрасывания из разных зон в различных направлениях. Нападающие удары с длинных и укороченных передач. Удары против одиночного и группового блока.
3. Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.
4. Совершенствование техники игры. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении.
5. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Двухсторонние игры с заданием и без задания. Игры с ограниченным количеством игроков.

№	Содержание	Цели	Кол-во часов	Дата
Теоретическая подготовка 10 часов				
1	Техника безопасности. Общие сведения об игре в волейбол (правила, высота сетки, расположение на площадке и т.д.) Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	Формирование знаний об игре.	2	5.09
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях.	Учить составлять индивидуальный план тренировки с учетом индивидуальных способностей.	3	12.09
3	Классификация техники игры в волейбол.	Знакомство с классификацией техники игры в волейбол.	2	19.09
4	Классификация тактики игры в волейбол.	Знакомство с классификацией тактики игры в волейбол.	1	26.09
5	Технические средства, применяемые при обучении навыкам игры в волейбол. Методика судейства.	Обучение методике судейства.	2	03.10
Техническая подготовка 52 часов				
6	Техника нападения. Действия без мяча. <u>Стойки</u> (высокая, средняя, низкая). <u>Перемещения</u> (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Формирование навыков перемещения по площадке.	3	10.10
7	<u>Передача мяча</u> . Передача мяча у сетки двумя руками вверх – вперед и над собой. А) Передача мяча двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи, различные по высоте, по расстоянию	Формирование навыков передачи мяча различными способами	5	17.10
8	<u>Передача мяча</u> . Передача мяча у сетки двумя руками вверх – вперед и над собой. А) Передача мяча двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи, различные по высоте, по расстоянию.	Формирование навыков передачи мяча различными способами.	5	24.10
9	Б) Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки, стоя спиной в направлении передачи. Передачи с задней линии в зону нападения.		2	7.11
10	В) Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой). Г) Передача в прыжке после имитации нападающего		3	14.11

	удара.			
11	Техника защиты. Прием мяча. А) Прием мяча двумя руками сверху. Б) Прием мяча снизу двумя руками В) Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки. Г) Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета.	Формирование навыков приема мяча различными способами.	3	21.11
12	Техника защиты. Прием мяча. А) Прием мяча двумя руками сверху. Б) Прием мяча снизу двумя руками. В) Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки. Г) Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета.	Формирование навыков приема мяча различными способами.	2	28.11
13	Техника нападения. Подачи мяча. А) Верхняя прямая подача. Подача в дальние и ближние зоны в сложных условиях.	Формирование навыков подачи мяча различными способами.	3	05.12
14	Б) Верхняя боковая подача. Подача подряд (20 попыток). Подача в две продольные зоны 6-3, 1-2.		2	12.12
15	В) Подачи на силу и точность.		3	19.12
16	Г) Планирующая подача. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач.		3	26.12
17	Нападающие удары. А) Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками, одной рукой.	Формирование навыков нападающего удара и блокирования от нападающего удара различными способами.	3	09.01
18	Нападающие удары. А) Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками, одной рукой.		3	16.01
19	Б) Прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3. Нападающие удары с различных передач. Нападающие удары с удаленных от сетки передач. Блокирование. Одиночное блокирование. Блок прямого удара по ходу (в зоны 4,2,3), выполненного с различных передач.		5	23.01
20	Б) Прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3. Нападающие удары с различных передач. Нападающие удары с удаленных от сетки передач. Блокирование. Одиночное блокирование. Блок прямого удара по ходу (в зоны 4,2,3), выполненного с различных передач.		2	30.01
21	В) Нападающий удар из зоны 3 с передачи из зон 2, 4. Г) Нападающие удары из зон 6,1,5. Удары с задней линии с передачи из зоны нападения. Групповое блокирование. Блок прямого удара по ходу (в зоны 4,2,3), выполненного с различных передач.		2	06.02
22	В) Нападающий удар из зоны 3 с передачи из зон 2, 4. Г) Нападающие удары из зон 6,1,5. Удары с задней линии с передачи из зоны нападения. Групповое блокирование. Блок прямого удара по ходу (в зоны 4,2,3), выполненного с различных передач.		3	13.02

Тактическая подготовка 30 часов

23	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Чередование подач. Применение разнообразных подач.	Совершенствование техники подачи мяча.	5	20.02
24	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Чередование подач. Применение разнообразных подач.		5	27.02
25	Подачи на силу, нацеленные в дальние и ближние зоны. Поддачи на слабого.		4	06.03
26	Подачи на силу, нацеленные в дальние и ближние зоны. Поддачи на слабого.		5	13.03
27	Интегральная подготовка. Выбор места, имитация второй передачи и обман /передача через сетку/ на месте с применением отвлекающих действий и в прыжке. Выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед. Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке).	Формирование ЗУН о взаимодействии игроков на площадке.	3	03.04
28	Выбор места, имитация второй передачи и обман /передача через сетку/ на месте с применением отвлекающих действий и в прыжке. Выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед. Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке).		5	10.04
29	Действия по затруднению или срыву комбинации, готовящейся командой соперников. Взаимодействия игроков передней линии.		3	17.04
30	Взаимодействия игроков задней линии. Взаимодействия игроков передней и задней линии.		3	24.04

Контрольные игры 10 часа

31	Контрольные игры.	Контроль приобретенных умений и навыков.	2	08.05
32	Контрольные игры.	Контроль приобретенных умений и навыков.	3	15.05
33	Контрольные игры.	Контроль приобретенных умений и навыков.	3	15.05
34	Контрольные игры.	Контроль приобретенных умений и навыков.	2	22.05

Отчет

о работе кружка «Волейбол» Талдысайской общеобразовательной средней школы за 2025-2026 учебного года.

Волейбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Это увлекательная игра пользуется большой популярностью у школьников. Волейбол способствует укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию, служит средством активного отдыха.

Внеклассная физкультурно-спортивная работа является одной из важнейших составляющих физического воспитания в школе и решает ряд задач

Занятия проводятся 2 часа в неделю. Кружок «Волейбол» посещают 32 учащиеся с 5 по 11 классы. За учебный год наша команда приняли участие в соревновании согласно регламенту, в начале учебного года провадились соревнования переходящий кубок в первенстве по волейболу где команда учеников заняла 3 место, следующее соревнования посвященному Т.Г. Шевченко, где наши ребята не завоевали призового места, далее сыграв несколько игр в соревновании им. Э. Дарменбаева наша команда не вышла с группы.

По итогам года в капилке нашей команды третье место и в наминации «ЛУЧШИМ НАПАДАЮЩИМ» был признан игрок нашей команды Жандильдин А.



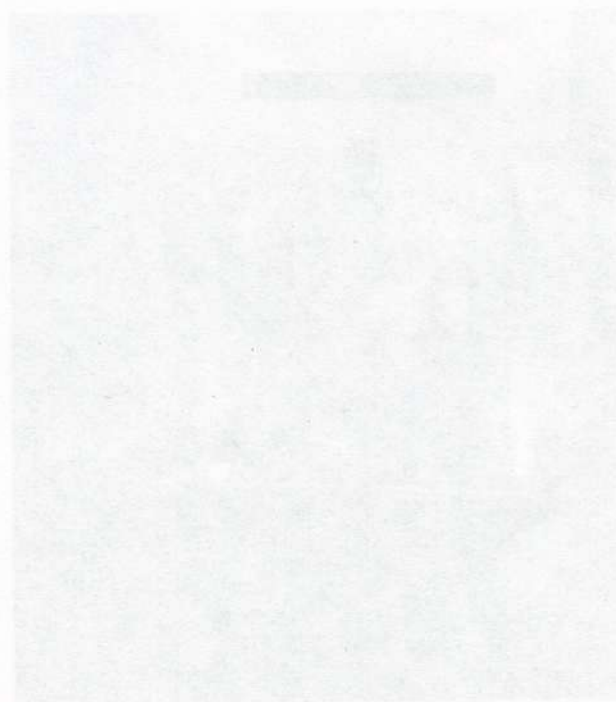
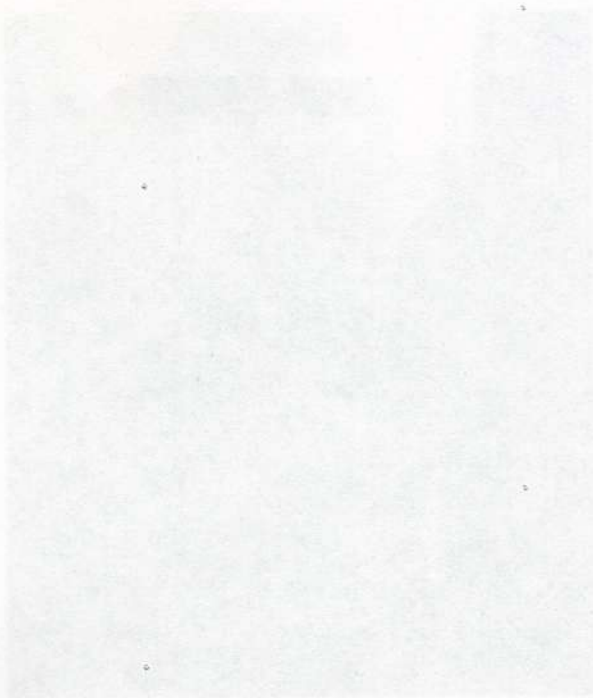
На тренировках, главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий, вводя элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие).

В этой группе следует выделить высокий уровень физической и технико-тактической подготовки у Алдабергенов А., Жандилдин А., Акылжан А., Тулеген А., Мендикожина А., понимают какие технико-тактические элементы использовать для выполнения той или иной задачи, поставленной тренером. Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от управления командой лидерами, которыми они и являются.

Учитель :



Коргулин М.С



Волейбол

[illegible]

Мұрат Сапарғалиұлы Корғулин

[illegible]

Күн, айы	Тайпын катар	Тайпын катар
05.09	Техника везе-кестростөрү, аягыраагы, тегерендиреагы	
12.09	Развитие силовых качеств	
19.09	Развитие силовых качеств	
26.09	Индивидуальная работа с мячом	
03.10	Работа над координацией движений	
10.10	Нападающий удар	
17.10	Верхний прием и передача мяча	
24.10	Верхний прием и передача мяча	
07.11	Верхний прием и передача мяча	
14.11	Нижний прием и передача мяча	
21.11	Нижний прием и передача мяча	
28.11	Нижний прием и передача мяча	
05.12	Расстановка игроков по зонам	
12.12	Индивидуальная работа учеников по зонам	
19.12	Индивидуальная работа учеников по зонам	
26.12	Подача мяча, техника	
09.01	Т.б. на занятиях и тренировках	
16.01	Техника подачи мяча	
23.01	Техника подачи мяча	
30.01	Прием передача мяча с верха	
06.02	Нападающий удар	
13.02	Нападающий удар	
20.02	Нападающий удар	
27.02	Работа над силовыми качествами	
06.03	Упражнения на скоростно силовых качествах	
13.03	Работа в парах с мячом	
03.04	Развитие силовых качеств	
10.04	Развитие силовых качеств	
17.04	Нижний прием и передача мяча	
24.04	Нижний прием и передача мяча	
08.05	Нападающий удар	
15.05	Прием передача мяча с верха	
22.05	Итоговое занятие, игровая тренировка	
	Сабактар саны: 33	