



ДОКУМЕНТЫ

ВОЛЕЙБОЛЬНОГО КРУЖКА

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №_____

*ПРИ ОТДЕЛЕ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ _____*

*УПРАВЛЕНИИ ОТДЕЛЕ ДОШКОЛЬНОГО И
ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ*

20__-20__ УЧЕБНЫЙ ГОД

Информация о членах кружка

<i>n/n</i>	Имя фамилия	Год рождения	Класс	Адрес	Родители	Номер телефони	Прим.
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

Руководитель кружка:

[illegible]

Руководитель кружка _____

[illegible]

«Утверждаю»
Директор школы:

«___» _____ 20__ г

«Согласован»
Зам директора школы:

«___» _____ 20__ г

ПЛАН

кружка «_____» на 20__-20__ учебный год

п/п	Темы	часы	число	прим
1.	Введение	1		
2.	История развития волейбола	1		
3.	Правила А.Холстеда	1		
4.	Основные положения волейбола как спортивной игры	1		
5.	Техническая подготовка	1		
6.	Тактическая подготовка	1		
7.	Командные действия	1		
8.	Техника игры	1		
9.	Техника игры в нападении	1		
10.	Прыжок	1		
11.	Нижняя подача «свечой»	1		
12.	Верхняя боковая подача	1		
13.	Передача мяча	1		
14.	Верхняя передача мяча в прыжке	1		
15.	Прямой нападающий удар	1		
16.	Техника игры в защите	1		
17.	Прием мяча	1		
18.	Нижняя передача мяча одной рукой.	1		
19.	Технико-тактические взаимодействия в волейболе	1		
20.	Тактика подачи	1		
21.	Нападающий удар	1		
22.	Система игры в нападении со второй передачи игрока передней линии	1		
23.	Примеры тактических комбинаций	1		
24.	Закрепление	1		
25.	Система игры со второй передачи выходящего игрока задней линии	1		
26.	Примеры комбинации со скрестным перемещением	1		
27.	Нападение с первой передачи	1		
28.	Примеры комбинаций при атаке с первой передачи	1		
29.	Примеры комбинаций с атакой в центре сетки	1		
30.	Прием подачи	1		
31.	Одиночное блокирование	1		
32.	Групповые и командные действия	1		
33.	Закрепление	1		
34.	Наиболее типичными примерами расстановки игроков	1		
35.	Основы методики обучения	1		
36.	Принципы обучения	1		
37.	Принцип постепенности	1		

38.	Методы обучения	1		
39.	Закрепление	1		
40.	Методы стандартного упражнения	1		
41.	Средства обучения	1		
42.	Этапы технической подготовки волейболистов	1		
43.	Этап углубленного разучивания	1		
44.	Процесс совершенствования техники	1		
45.	Средства обучения подаче мяча в волейболе	1		
46.	Обучение подачам и совершенствование	1		
47.	Ошибки, возникающие в процессе обучения подачам мяча	1		
48.	Нижняя подача мяча	1		
49.	Верхняя прямая подача мяча	1		
50.	Планирующая подача в опоре	1		
51.	Укороченная подача в опоре	1		
52.	Планирующая подача в прыжке	1		
53.	Силовая подача в прыжке	1		
54.	Средства обучения приему и передаче мяча двумя руками снизу	1		
55.	Передача двумя руками снизу	1		
56.	Закрепление	1		
57.	Последовательность в обучении передаче и приему мяча двумя руками снизу	1		
58.	Ошибки, встречающиеся в процессе обучения передаче мяча двумя руками снизу	1		
59.	Методические рекомендации при приеме мяча снизу двумя руками	1		
60.	Средства и методы обучения передаче мяча двумя руками сверху	1		
61.	Передача мяча сверху двумя руками назад	1		
62.	Ошибки, встречающиеся в процессе обучения передаче мяча двумя руками сверху	1		
63.	Средства и методы обучения нападающему удару	1		
64.	Удар по мячу	1		
65.	Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку	1		
66.	Ошибки, встречающиеся в процессе обучения нападающему удару	1		
67.	Средства и методы обучения блокированию	1		
68.	Техника блокирования	1		

Дата: “__” _____ 20__ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: Введение

Цель:

формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы. здорового образа жизни

Задачи:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;

Оборудование: свисток, секундомер, волейбольный мяч

Современный волейбол стал игрой сильных, быстрых, и выносливых. Для овладения всем арсеналом техники и тактики игры волейболистам требуется сила, быстрота, выносливость, скоростная реакция, прыгучесть, ловкость. Игрокам часто приходится переходить от блокирования к доигрыванию отскочившего от блока мяча, после нападающего удара переключаться вновь на защитные действия. Такая смена ситуаций обуславливается правилами игры, не позволяющими производить более трех касаний мяча игроками одной команды. Являясь командной игрой, волейбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий.

Обязанности игроков определены в соответствии с личными способностями и интересами команды. На площадку выходят

игроки с заранее определенными и наигранными функциями, причем все игроки должны хорошо действовать как в нападении, так и в защите.

Волейбол считается одним из наиболее сложных видов спорта по техническому выполнению игровых действий, необходимых для успешного осуществления соревновательной деятельности спортсменов. Волейболист должен хорошо владеть технической стороной известных

приемов игры и применять их в соответствии с быстроменяющейся обстановкой.

Техническое мастерство волейболиста определяется объемом владения техническими приемами и эффективностью их использования

Современный волейбол, олимпийский и профессиональный, – необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это – силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линий.



Домашнее задание: Повторение

Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год

Дата: “__” _____ 20__ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: История развития волейбола

Цель:

формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы. здорового образа жизни

Задачи:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;

Оборудование: свисток, секундомер, волейбольный мяч

Волейбол (Volleyball от volley – «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий» мяч) – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке соперника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. Родина волейбола – Соединенные Штаты Америки. Игру изобрел в 1895 году Вильям Морган, преподаватель физического колледжа, директор местного клуба в г. Холиоке (штат Массачусетс). Двадцатилетний американский преподаватель физкультуры хотел создать простую игру, которую можно проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование. 9 февраля 1895 г. в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё



баскетбольную камеру. Уильям Дж. Морган назвал игру «минтонет». Через год после своего возникновения, в 1896 г., игра минтонет была представлена общественности на конференции ИМКА (Союз христианской молодежи) в Спрингфилде (штат Массачусетс, США). Эта ассоциация впоследствии стала активным инициатором распространения волейбола. Основная идея игры заключалась в том, чтобы «ударять руками по мячу, заставляя его перелетать через сетку», и преподаватель Спрингфилдского колледжа Альфред Хальстед предложил переименовать минтонет в «волейбол», что в переводе означает «летающий мяч».

Домашнее задание: Повторение

Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год

Дата: “__” _____ 20__ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: Правила А.Холстеда

Цель:

формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы. здорового образа жизни

Задачи:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;

Оборудование: свисток, секундомер, волейбольный мяч

В 1897 г. специалистами был дан краткий отчет о волейболе и правилах игры, который был включен в официальный справочник атлетической лиги Ассоциации молодых христиан. Хальстед А. разработал и опубликовал в этом же году первые правила, которые состояли из десяти параграфов:

1. Разметка площадки.
2. Принадлежности для игры.
3. Величина площадки – 25×50 футов ($7,6 \times 15,1$ м).

4. Размер сетки – 2×27 футов ($0,61 \times 8,2$ м).

Высота сетки – 6,5 футов (198 см).

5. Мяч – резиновая камера в кожаном или полотняном футляре, окружность мяча – 25- 27 дюймов (63,5-68,5 см).

6. Игрок, производящий подачу, должен стоять одной ногой на линии и ударять мяч открытой ладонью. Если допущена ошибка при первой подаче, то подача повторяется.

7. Счет. Каждая непринятая противником подача дает одно очко. Очки засчитываются только при собственной подаче. Если после подачи мяч на стороне подающих, и они допускают ошибку, то подающий игрок сменяется.

8. Если мяч во время игры (не при подаче!) попадает в сетку, это ошибка.

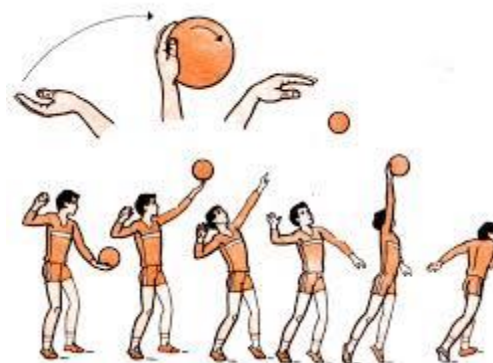
9. Если мяч попадает на линию, это считается ошибкой.

10. Количество игроков не ограничено.

Через несколько лет с волейболом познакомились в Канаде, на Кубе, в Пуэрто Рико, Перу, Бразилии, Уругвае, Мексике. В 1913 г на Паназиатских Играх состоялся турнир по волейболу с участием команд Японии, Китая, Филиппин. В Европу волейбол завезен в начале XX века (Англия, Франция), а в Польше, Чехословакии, СССР начинает культивироваться с 1920–21 гг.

Домашнее задание: Повторение

Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год



веб-сайтимиз: Zokirjon.com

**Zokirjon.com веб-сайти орқали ўзингиз учун
керакли маълумотларни юклаб олинг.**

Зокиржон Админ билан

**90-834-22-66 номердаги телеграм орқали
боғланишингиз nza234 излаб телеграмдан
ёзингиз сўралади.**

**Телеграмда мурожаатингизга ўз вақтида
жавоб берилади**

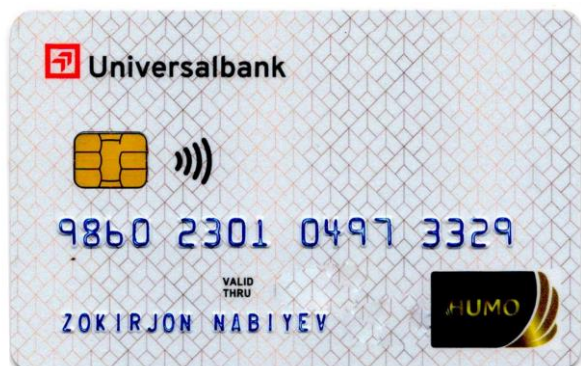
**75 листдан иборат волейбол 68 соатли
тўғаракни тўлиқ ҳолда олиш учун
телеграмдан ёзинг.**

Телеграм каналимиз:

@maktablar_uchun_hujjatlar

Тўлов учун: ХУМО 9860230104973329

Пластик эгаси Набиев Зокиржон



ДИҚҚАТ!!!

Бу ҳужжатни ҳеч кимга тарқатмаслик
шарти билан олишингиз мумкин.
Сизга бу **ОМОНАТ** қилиб берилади.
Тўлиқ ҳолда олганингиздан сўнг:
Фақат ўзингиз учун фойдаланинг.
Ҳеч кимга берманг ҳаттоки энг яқин
инсонингизга ҳам.
Интернет веб-сайтларга жойламанг.
Телеграм орқали канал ва
группаларга тарқатманг.
**ОМОНАТГА ҲИЁНАТ
ҚИЛМАНГ.**

***Bizni hizmatdan foydalanib qulay imkoniyatga ega
bo‘ling!***

***Bizda rus va o‘zbek maktablar uchun quydagi hujjatlar
mavjud.***

1. 1-11-sinflar uchun sinf soati ish reja va konspektlari UZ-RU
2. 1-11-sinflar uchun barcha fanlardan to‘garak hujjatlari UZ-RU
3. Sinf rahbar hujjatlari UZ-RU
4. Metodbirlashma hujjatlari UZ-RU
5. Ustama hujjatlari UZ-RU
6. 1-11-sinflar uchun barcha fanlardan konspektlar UZ-RU
7. 1-11-sinflar uchun ish rejalar (Taqvim mavzu rejalar) UZ-RU
8. Maktab ish hujjatlari UZ-RU
9. Direktor ish hujjatlari UZ-RU
10. MMIBDO‘ ish hujjatlari UZ-RU
11. O‘IBDO‘ ish hujjatlari UZ-RU
12. Psixolog hujjatlari UZ-RU
13. Xotin-qizlar qo‘mitasi ish hujjatlari UZ-RU
14. Kutubxona mudirasi ish hujjatlari UZ-RU
15. Besh tashabbus hujjatlari UZ-RU
16. Ochiq dars ishlanmalar, taqdimotlar, slaydlar UZ-RU
17. Bayonnomalar UZ-RU
18. O‘qituvchilarning ilg‘or tajribasini omalashtirish hujjatlari
19. Tezislar, referatlar, mustaqil ishlar.