



ДОКУМЕНТЫ КРУЖКА

*РАБОТЫ С ОТСТАЮЩИМИ УЧЕНИКАМИ ПО
ВОЛЕЙБОЛЬНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №____
ПРИ ОТДЕЛЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УПРАВЛЕНИИ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
_____*

20__-20__ УЧЕБНЫЙ ГОД

Информация о членах кружка

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

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.	Техническая подготовка	1		
4.	Тактическая подготовка	1		
5.	Техника игры в нападении	1		
6.	Прыжок	1		
7.	Передача мяча	1		
8.	Верхняя передача мяча в прыжке	1		
9.	Прием мяча	1		
10.	Нижняя передача мяча одной рукой.	1		
11.	Нападающий удар	1		
12.	Система игры в нападении со второй передачи игрока передней линии	1		
13.	Система игры со второй передачи выходящего игрока задней линии	1		
14.	Примеры комбинации со скрестным перемещением	1		
15.	Примеры комбинаций с атакой в центре сетки	1		
16.	Прием подачи	1		
17.	Групповые и командные действия	1		
18.	Закрепление	1		
19.	Принцип постепенности	1		
20.	Методы обучения	1		
21.	Закрепление	1		
22.	Этапы технической подготовки волейболистов	1		
23.	Этап углубленного разучивания	1		
24.	Обучение подачам и совершенствование	1		
25.	Ошибки, возникающие в процессе обучения подачам мяча	1		
26.	Планирующая подача в опоре	1		
27.	Укороченная подача в опоре	1		
28.	Средства обучения приему и передаче мяча двумя руками снизу	1		
29.	Передача двумя руками снизу	1		
30.	Закрепление	1		
31.	Методические рекомендации при приёме мяча снизу двумя руками	1		
32.	Средства и методы обучения передаче мяча двумя руками сверху	1		
33.	Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку	1		
34.	Ошибки, встречающиеся в процессе обучения нападающему удару	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. Холиок (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 Спрингфильдского 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: Техническая подготовка

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

Техническая подготовка складывается из овладения техникой двигательных действий или определенных приемов игры. Чем выше техническая подготовка спортсмена, тем больше у него возможностей для успешной творческой игры. В совокупности с технической подготовкой в педагогическом процессе необходимо включать физическую, тактическую, теоретическую, а также психологическую и организационно-методическую. Эти основные виды подготовки в волейболе тесно связаны между собой.

Физическая подготовка в волейболе представлена педагогическим процессом, направленным на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий. Без должного уровня физической подготовленности обучающимся порой сложно овладеть техническими приемами игры.

Техническая подготовка тесно связана с тактической, и в игровой деятельности они очень сильно переплетаются. Тактика

игры – теоретические основы и совокупность тактических действий, направленных на достижение победы над соперником. Приступая к обучению технике приемов, необходимо озвучить изучаемый прием, на примере показать и объяснить его выполнение, раскрыв исходное положение, амплитуду движений в основной фазе. Обучение начинается с основных, наиболее применяемых приемов в игре.



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 ёзишингиз сўралади.

Телеграмда мурожаатингизга ўз вақтида жавоб берилади

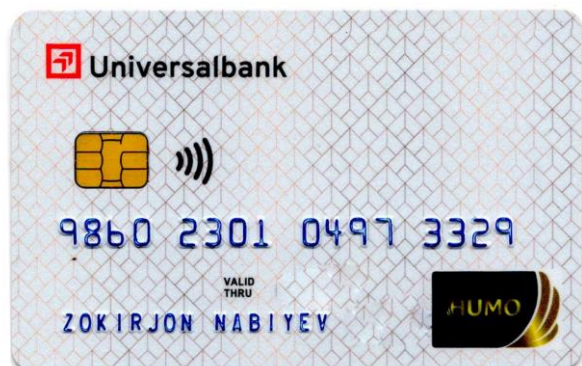
40 листдан иборат бўш ўзлаштрувчи ўқувчилар учун волейбол 34 соатли тўғаракни тўлиқ ҳолда олиш учун телеграмдан ёзинг.

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'g'arak 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.