

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
«30» августа 2024 г.
Протокол №1

Утверждено приказом директора
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Сургутская технологическая школа»
от 31.08.2024 г. №СТШ-13-663/3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования
«Волейбол»
(базовый уровень)

Учебные группы №1,2,3,4.

Период реализации: 2023-2024 учебный год

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Педагог, реализующий программу:
Хмеленко Александр Сергеевич

СУРГУТ,
2023

**Пояснительная записка
о реализации учебно-тематического плана
на 2023-2024 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол».

Вид дополнительной общеобразовательной программы: компилятивная.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

Год обучения, на который составлена рабочая программа учебного курса: 2023-2024

Количество часов в неделю: 2 ч.

Цель: создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».

Задачи: *образовательные* - обучение техническим приёмам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Информационная справка
об особенностях реализации УТП в 2023 -2024 учебном году
группа № 1,2,3,4.**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1
Год обучения (первый, второй и т.д.)	1
Возраст воспитанников	15-17 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	15
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год	76

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория. Инструктаж по ТБ.	5	5	0	Входной контроль
2.	Техническая подготовка	26	0	26	Текущий контроль
2.1	Техника нападения	13	0	13	Текущий контроль
2.2	Техника защиты	13	0	13	Текущий контроль
3.	Тактическая подготовка	8	0	8	Текущий контроль
3.1	Тактика нападения	4	0	4	Текущий контроль
3.2	Тактика защиты	4	0	4	Текущий контроль
4.	Физическая подготовка	25	0	25	Текущий контроль
4.1	Общая физическая культура	20	0	20	Текущий контроль
4.2	Специальная физическая подготовка	5	0	5	Текущий контроль
5.	Интегральная подготовка	4	0	4	Текущий контроль
6.	Судейская практика	2	0	2	Текущий контроль
7.	Контрольные нормативы	6	0	6	Итоговый контроль
Всего:		76	5	71	

**Календарный учебный график
1,2,3,4 группа**

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	02.09.2023	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	Спортивный зал	Входной контроль
2	04.09.2023	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
3	09.09.2023	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
4	11.09.2023	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
5	16.09.2023	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
6	18.09.2023	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
7	23.09.2023	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
8	25.09.2023	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	Спортивный зал	Текущий контроль
9	30.09.2023	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
10	02.10.2023	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
11	07.10.2023	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 -2 м).	1	Спортивный зал	Текущий контроль
12	09.10.2023	Прием снизу двумя руками.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
13	14.10.2023	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

14	16.10.2023	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
15	21.10.2023	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
16	23.10.2023	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
17	28.10.2023	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
18	30.10.2023	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1	Спортивный зал	Текущий контроль
19	04.11.2023	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
20	06.11.2023	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
21	11.11.2023	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
22	13.11.2023	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
23	18.11.2023	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
24	20.11.2023	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
25	25.11.2023	Комплекс ОРУ на	1	Спортивный зал	Текущий

		развитие гибкости.			контроль
26	27.11.2023	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	Спортивный зал	Текущий контроль
27	02.12.2023	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
28	04.12.2023	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
29	09.12.2023	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
30	11.12.2023	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1	Спортивный зал	Текущий контроль
31	16.12.2023	Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
32	18.12.2023	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
33	23.12.2023	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
34	25.12.2023	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно -силовых качеств.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
35	30.12.2023	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага	1	Спортивный зал	Текущий контроль
36	13.01.2024	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
37	15.01.2024	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в	1	Спортивный зал	Текущий контроль

		группировке из различных положений.			
38	20.01.2021	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемах и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего	1	Спортивный зал	Текущий контроль
39	22.01.2024	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
40	27.01.2024	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
41	29.01.2024	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
42	03.02.2024	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
43	05.02.2024	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
44	10.02.2024	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
45	12.02.2024	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
46	17.02.2024	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Спортивный зал	Промежуточный контроль
47	19.02.2024	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
48	24.02.2024	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
49	26.02.2024	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с	1	Спортивный зал	Текущий контроль

		прыжками», игра «Перестрелка».			
50	02.03.2024	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
51	04.03.2024	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
52	09.03.2024	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
53	11.03.2024	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1	Спортивный зал	Текущий контроль
54	16.03.2024	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
55	18.03.2024	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
56	23.03.2024	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
57	25.03.2024	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
58	30.03.2024	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
59	01.04.2024	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
60	06.04.2024	Верхняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
61	08.04.2024	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
62	13.04.2024	Упражнения для развития навыков быстроты ответных	1	Спортивный зал	Текущий контроль

		действий, прыгучести			
63	15.04.2024	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
64	20.04.2024	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
65	22.04.2024	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
66	27.04.2024	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
67	29.04.2024	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
68	04.05.2024	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
69	06.05.2024	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
70	11.05.2024	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
71	13.05.2024	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
72	18.05.2024	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
73	20.05.2024	Нагрузка и отдых.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
74	25.05.2024	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
75	27.05.2024	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1	Спортивный зал	Итоговый контроль
76	28.05.2024	Игра в волейбол.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

Список литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
2. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
3. Нестеровский Д.И., Волейбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
6. Видякин М.В., Начинающему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
7. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
8. Кузин В. В., Полиевский С.А. Волейбол. Начальный этап обучения. - Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
9. Волейбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
10. Гомельский А.Я. Волейбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
11. Грасис А. Специальные упражнения волейболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
12. Пинхолстер А. Энциклопедия волейбольных упражнений – М., ФиС, 1973
13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка волейболистов– М., ФиС, 1967.
14. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных бволейболистов – Минск, 1970.
15. Линдеберг Ф. Волейбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
16. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа волейбола. Самара 2002г
17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка волейболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для учащихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия., М., Эксмо, 2011 г.
2. Волейбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного волейболиста. М. АСТ. 2007г.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Волейбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
5. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
6. Костинова Л.В. Волейбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Волейбол. М. Фис. 1999г.
8. Леонов А.Д. Малый А.А. Волейбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
9. Официальные правила волейбола
10. Руководство для судей. Механика для двух судей.