МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО на заседании методического совета «30» августа 2022 г. Протокол №1

Утверждено приказом директора муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сургутская технологическая школа» от 30.08.2022 г. №СТШ-13-599/2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

объединения дополнительного образования «Волейбол»

(базовый уровень)

Учебные группы №3,4

Период реализации: 2022-2023 учебный год

Возраст обучающихся: 15-17 лет Педагог, реализующий программу: Воронин Андрей Владимирович

Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана на 2022-2023 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: 2022-2023

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 2022 -2023 учебном году группа № 3,4

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

Учебный план

No	Раздел, тема занятий		Количеств	о часов	Формы контроля
п/п		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	

Учебный план

Ŋoౖ	Раздел	Основные виды деятельности обучающихся	Ко	л-во ч	асов	Формы
n/n			Тео рия	Прак тика	Всего	контроля
1	Теория	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.	2		2	Входной контроль
2	Техническая подготовка	Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.		12	12	Текущий контроль
2.1	Техника нападения	Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.		6		Текущий контроль
2.2	Техника защиты	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.		6		Текущий контроль
3	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней прямой подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с		6	6	Текущий контроль

		игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.				
3.1	Тактика нападения	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.		3		Текущий контроль
3.2	Тактика защиты	Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.		3		Текущий контроль
4	Физическая подготовка	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.		13	13	Текущий контроль
4.1	Общая физическая культура	Направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.		9		Текущий контроль
4.2	Специальная физическая подготовка	Даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.		4		Текущий контроль
5	Интегральна я подготовка	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.		2	2	Текущий контроль
6	Контрольные нормативы	Оценка физических, технических, тактических способностей в течении года.		3	3	Итоговый контроль
		ИТОГО:	2	36	38	

Календарный учебный график группа № 3 (Воронин А.В.)

№	Дата	Время	Тема занятия	Кол-	Место	Форма
п/п	—	проведения		ВО	проведения	контроля
		занятия		часов	•	•
1.	01.09	19.00 – 19.40	Физическая культура и	1	Спортивный	Входной
	01.09		спорт в России. ТБ на		зал	контроль
			занятиях по волейболу.			
2.	01.09	19.40 - 20.20	Строевые упражнения.	1	Спортивный	Текущий
	01.09		Бег 30 м. Развитие		зал	контроль
			быстроты.			
3.	08.09	19.00 - 19.40	Развитие скоростно-	1	Спортивный	Текущий
	00.07		силовых качеств.		зал	контроль
			Имитация передач.			
4.	08.09	19.40 - 20.20	Прыжок в длину с места.	1	Спортивный	Текущий
			Бег 30м.		зал	контроль
5.		19.00 - 19.40	Упражнения для развития	1	Спортивный	Текущий
	15.09		навыков быстроты,		зал	контроль
			ответных действий,			
			прыгучести.			
6.	15. 09	19.40 - 20.20	Стойки и перемещения.	1	Спортивный	Текущий
	10.00		Основная, низкая, ходьба,		зал	контроль
		10.00 10.10	бег.		G V	
7.	22. 09	19.00 - 19.40	Перемещения и стойки.	1	Спортивный	Текущий
			Прием сверху двумя		зал	контроль
0		10.40 20.20	руками.	1	G v	
8.		19.40 - 20.20	Перемещения и стойки.	1	Спортивный	Текущий
	22. 09		Прием сверху двумя		зал	контроль
			руками Прием мяча после			
			отскока от стены			
9.	29. 09	19.00 – 19.40	(расстояние 1-2 м). Совершенствование	1	Спортивный	Текущий
9.	29.09	19.00 - 19.40	навыков выполнения	1	зал	контроль
			строевых упражнений,		3431	контроль
			ОРУ для мышц рук,			
			плечевого пояса.			
			Прыжки.			
10.	29. 09	19.40 – 20.20	Развитие скоростно-	1	Спортивный	Текущий
			силовой выносливости.	-	зал	контроль
11.	06.10	19.00 – 19.40	Перемещения и стойки.	1	Спортивный	 Текущий
			Прием сверху двумя		зал	контроль
			руками Прием мяча после			*
			отскока от стены			
			(расстояние 1 -2 м).			
12.	06.10	19.40 – 20.20	Прием снизу двумя	1	Спортивный	Текущий
			руками.		зал	контроль
13.	13.10	19.00 – 19.40	Развитие скоростно-	1	Спортивный	Текущий
			силовых качеств.		зал	контроль
			Развитие гибкости.			
14.	13.10	19.40 - 20.20	Стойки, перемещения	1	Спортивный	Текущий
			волейболиста. Челночный		зал	контроль
			бег 3х10 м, 5х10 м.			
			Подводящие упражнения			
			для приема и передач,			
			подач.			

1.7	20.10	10.00 10.40	П	1		
15.	20.10	19.00 – 19.40	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.	20.10	19.40 – 20.20	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
17.	27.10	19.00 – 19.40	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
18.	27.10	19.40 – 20.20	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1	Спортивный зал	Текущий контроль
19.	03.11	19.00 – 19.40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
20.	03.11	19.40 – 20.20	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой — на месте и после перемещения различными способами.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
21.	10.11	19.00 – 19.40	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
22.	10.11	19.40 – 20.20	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
23.	17.11	19.00 – 19.40	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.	17.11	19.40 – 20.20	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
25.	24.11	19.00 – 19.40	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
26.	24.11	19.40 – 20.20	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	Спортивный зал	Текущий контроль
27.	01.12	19.00 – 19.40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
28.	01.12	19.40 – 20.20	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

29.	08.12	19.00 – 19.40	Круговая тренировка на	1	Спортивный	Промежуточн
			развитие силовых		зал	ая аттестация
			качеств.			
30.	08.12	19.40 – 20.20	Подвижная игра	1	Спортивный	Текущий
			«Волейбольная лапта».		зал	контроль
31.	15.12	19.00 – 19.40	Челночный бег с	1	Спортивный	Текущий
			изменением направления,		зал	контроль
			из различных и. п.			1
			Подводящие упражнения			
			для приема и передач.			
32.	15.12	19.40 – 20.20	Передачи мяча сверху	1	Спортивный	Текущий
32.	13.12	17.40 20.20	двумя руками, над собой.	1	зал	контроль
			Подачи мяча: нижняя		San	контроль
			прямая подача, верхняя			
22	22.12	10.00 10.40	прямая подача.	1	C	Т
33.	22.12	19.00 – 19.40	Подвижные игры с	1	Спортивный	Текущий
			элементами волейбола.		зал	контроль
		10.10.20.20	Развитие выносливости.			
34.	22.12	19.40 - 20.20	ОРУ у гимнастической	1	Спортивный	Текущий
			стенки. Группировка,		зал	контроль
			перекаты в группировке			
			из различных положений.			
35.	29.12	19.00 - 19.40	Прыжковая и силовая	1	Спортивный	Текущий
			работа на развитее		зал	контроль
			точных приемах и			
			передач. Подводящие			
			упражнения с малым			
			мячом для нападающего			
36.	29.12	19.40 - 20.20	Верхняя прямая подача.	1	Спортивный	Текущий
			Прямой нападающий		зал	контроль
			удар. Ритм разбега в три			_
			шага, ударное движение			
			кистью.			
37.	12.01	19.00 – 19.40	Прием сверху двумя	1	Спортивный	Текущий
			руками нижней прямой		зал	контроль
			подачи. Прием снизу			1
			двумя руками на месте и			
			после перемещения.			
38.	12.01	19.40 – 20.20	Развитие волейбола.	1	Спортивный	Текущий
20.	12.01	131.10 20.20	Основы техники и		зал	контроль
			тактики игры волейбол.		3411	Rompons
39.	19.01	19.00 – 19.40	Метание малого мяча с	1	Спортивный	Текущий
37.	17.01	17.00 - 17.40	места в стенку или щит в	1	зал	контроль
			цель, на дальность.		34.1	контроль
40.	19.01	19.40 – 20.20	Ручной мяч. Прямой	1	Спортиру	Torans
40.	19.01	19.40 - 20.20		1	Спортивный	Текущий
			нападающий удар. Ритм		зал	контроль
			разбега в три шага,			
			ударное движение			
4.1	26.01	10.00 10.10	кистью.			
41.	26.01	19.00 – 19.40	Освоение терминологии,	1	Спортивный	Текущий
			принятой в волейболе.		зал	контроль
			Овладение командным			
			голосом.			
40	26.01	19.40 - 20.20	Прыжки в высоту с	1	Спортивный	Текущий
42.	20.01	19.40 - 20.20	прямого разбега.	1	Спортивный	тскущии

43.	02.02	19.00 – 19.40	Прыжковая и силовая	1	Спортивный	Промежуточн
73.	02.02	19.00 19.40	работа на развитее	1	зал	ый контроль
			точных приемов и		33.11	
			передач.			
44.	02.02	19.40 – 20.20	Нижняя прямая подача.	1	Спортивный	Текущий
			Верхняя прямая подача.		зал	контроль
			Передачи мяча.			
45.	09.02	19.00 - 19.40	Прием подачи и первая	1	Спортивный	Текущий
			передача в зону		зал	контроль
			нападения.			
46.	09.02	19.40 - 20.20	Упражнения для	1	Спортивный	Текущий
			овладения навыками		зал	контроль
			быстрых ответных			
			действий. «Эстафета с			
			прыжками», игра			
	1.5.00	10.00 10.10	«Перестрелка».		~ "	
47.	16.02	19.00 – 19.40	Прыжковая и силовая	1	Спортивный	Текущий
			работа на развитее		зал	контроль
			точных приемов и			
48.	16.02	19.40 – 20.20	передач.	1	Спотти	Towwer
48.	16.02	19.40 – 20.20	Прямой нападающий	1	Спортивный	Текущий
			удар. Ритм разбега в три		зал	контроль
			шага, ударное движение кистью. Подача мяча.			
			Передачи мяча.			
49.	22.02	19.00 – 19.40	Прием подачи и первая	1	Спортивный	Текущий
۳۷.	22.02	17.00 17.40	передача в зону	1	зал	контроль
			нападения.		3431	контроль
50.	22.02	19.40 – 20.20	Упражнения для	1	Спортивный	Текущий
			овладения навыками		зал	контроль
			быстрых ответных			•
			действий. Подвижная			
			игра «Два капитана».			
51.	02.03	19.00 - 19.40	Прыжковая и силовая	1	Спортивный	Текущий
			работа на развитее		зал	контроль
			точных приемов и			
			передач.			
52.	02.03	19.40 - 20.20	Чередование технических	1	Спортивный	Текущий
			приемов в различных		зал	контроль
			сочетаниях.			
53.	09.03	19.00 - 19.40	Прием подачи и первая	1	Спортивный	Текущий
			передача в зону		зал	контроль
			нападения.	- 1		T. V
C 4	00.00	10 10 20 20	Гигиена. Врачебный	1	Спортивный	Текущий
54.	09.03	19.40 - 20.20	•	•	-	
			контроль. Самоконтроль.		зал	контроль
54. 55.	09.03	19.40 – 20.20 19.00 – 19.40	контроль. Самоконтроль. Бег с изменением	1	зал Спортивный	Текущий
			контроль. Самоконтроль. Бег с изменением направления из		зал	_
			контроль. Самоконтроль. Бег с изменением направления из различных и.п.		зал Спортивный	Текущий
			контроль. Самоконтроль. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10 м,		зал Спортивный	Текущий
55.	16.03	19.00 – 19.40	контроль. Самоконтроль. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м.	1	зал Спортивный зал	Текущий контроль
			контроль. Самоконтроль. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м. ОРУ с гимнастической		зал Спортивный зал Спортивный	Текущий контроль Текущий
55.	16.03	19.00 – 19.40	контроль. Самоконтроль. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие	1	зал Спортивный зал	Текущий контроль
55.	16.03	19.00 – 19.40	контроль. Самоконтроль. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно -силовых	1	зал Спортивный зал Спортивный	Текущий контроль Текущий
55.	16.03	19.00 – 19.40	контроль. Самоконтроль. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие	1	зал Спортивный зал Спортивный	Текущий контроль Текущий

			отягощением. Бросок			
			набивного мяча из			
58.	23.03	19.40 – 20.20	положения сидя.	1	Стортурунуй	Т этит из эти эти
30.	25.05	19.40 – 20.20	Верхняя прямая подача.	1	Спортивный	Текущий
			Прямой нападающий		зал	контроль
			удар. Ритм разбега в три			
59.	30.03	19.00 – 19.40	Шага	1	Стортуурууч	Том жүүү
39.	30.03	19.00 – 19.40	Верхняя прямая подача.	1	Спортивный	Текущий
60	30.03	19.40 – 20.20	H	1	зал	контроль
60.	30.03	19.40 – 20.20	Чередование упражнений	1	Спортивный	Текущий
			на развитие качеств		зал	контроль
			применительно к			
			изученным техническим			
			приемам и выполнение			
<i>C</i> 1	06.04	10.00 10.40	этих же приемов.	1	C	Т
61.	06.04	19.00 – 19.40	Прыжки в высоту с	1	Спортивный	Текущий
			прямого разбега. Развитие		зал	контроль
			скоростно -силовых			
(2)	06.04	10.40 20.20	качеств.	1	C	Т≃
62.	06.04	19.40 – 20.20	Упражнения для развития	1	Спортивный	Текущий
			навыков быстроты		зал	контроль
			ответных действий,			
(2)	13.04	10.00 10.40	прыгучести	1	C	Т≃
63.	13.04	19.00 – 19.40	Тестирование по ОФП.	1	Спортивный	Текущий
			Передача мяча в парах,		зал	контроль
64.	13.04	19.40 – 20.20	над собой.	1	C	Т
04.	13.04	19.40 – 20.20	Прием подачи и первая	1	Спортивный	Текущий
			передача в зону		зал	контроль
<i>(5</i>	20.04	10.00 10.40	нападения.	1	C	Т≃
65.	20.04	19.00 – 19.40	Развитие общей	1	Спортивный	Текущий
			выносливости.		зал	контроль
66	20.04	19.40 – 20.20	Подвижные игры.	1	C	Т
66.	20.04	19.40 – 20.20	Упражнения для развития	1	Спортивный	Текущий
			качеств, необходимых		зал	контроль
			при выполнении приема и			
67.	27.04	19.00 – 19.40	передач. Имитация.	1	Crommyynyy	Т
67.	27.04	19.00 – 19.40	Совершенствование	1	Спортивный	Текущий
			передачи мяча сверху в		зал	контроль
			парах, тройках, со стенкой.			
68.	27.04	19.40 – 20.20	Чередование тактических	1	Спортивный	Текущий
08.	27.04	19.40 - 20.20	действий	1	зал	•
			(индивидуальных и		34,1	контроль
			(индивидуальных и коллективных) в			
			нападении и защите.			
69.	04.05	19.00 – 19.40	Развитие выносливости.	1	Спортивный	Текущий
09.	04.03	17.00 - 17.40	Подвижные игры.	1	зал	контроль
70.	04.05	19.40 – 20.20	Упражнения для развития	1	Спортивный	Текущий
70.	04.03	17.40 - 20.20	качеств, необходимых	1	зал	контроль
			при выполнении приема и		Sall	контроль
			при выполнении приема и передач. Имитация.			
71.	11.05	19.00 – 19.40	Отбивание мяча кулаком	1	Спортивный	Текущий
/1.	11.03	19.00 - 19.40		1	_	•
			через сетку в прыжке,		зал	контроль
72.	11.05	19.40 – 20.20	после перемещения. Многократное	1	Спортивичий	Текущий
12.	11.03	17.40 - 20.20	_	1	Спортивный	•
			выполнение технических		зал	контроль

			приемов – одного и в сочетаниях.			
73.	18.05	19.00 – 19.40	Нагрузка и отдых.	1	Спортивный	Текущий
					зал	контроль
74.	18.05	19.40 - 20.20	Прыжки в высоту с	1	Спортивный	Текущий
			прямого разбега. Развитие		зал	контроль
			скоростно - силовых			
			качеств.			
75.	25.05	19.00 - 19.40	Подача мяча, передачи в	1	Спортивный	Итоговый
			парах, над собой.		зал	контроль
			Тестирование по ОФП.			
76.	25.05	19.40 - 20.20	Игра в волейбол.	1	Спортивный	Текущий
					зал	контроль

Календарный учебный график группа № 4 (Воронин А.В.)

$N_{\underline{0}}$	Дата	Время	Тема занятия	Кол-	Место	Форма
Π/Π		проведения		во	проведения	контроля
		занятия		часов		
1.	03.09	13.20 - 14.00	Физическая культура и	1	Спортивный	Входной
			спорт в России. ТБ на		зал	контроль
2.			занятиях по волейболу.	1	Сповиний	Томиний
۷.	03.09	14.00 - 14.40	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие	1	Спортивный зал	Текущий контроль
			быстроты.		3aJ1	контроль
3.			Развитие скоростно-	1	Спортивный	Текущий
٥.	10.09	13.20 - 14.00	силовых качеств.	1	зал	контроль
			Имитация передач.		3431	контроль
4.	10.09	14.00 – 14.40	Прыжок в длину с места.	1	Спортивный	Текущий
	10.05	11.00 11.10	Бег 30м.	1	зал	контроль
5.			Упражнения для развития	1	Спортивный	Текущий
	17.09	13.20 - 14.00	навыков быстроты,		зал	контроль
			ответных действий,			1
			прыгучести.			
6.	17.09	14.00 – 14.40	Стойки и перемещения.	1	Спортивный	Текущий
	17.09	14.00 – 14.40	Основная, низкая, ходьба,		зал	контроль
			бег.			
7.	24. 09	13.20 – 14.00	Перемещения и стойки.	1	Спортивный	Текущий
	24.07	13.20 - 14.00	Прием сверху двумя		зал	контроль
			руками.			
8.			Перемещения и стойки.	1	Спортивный	Текущий
	24. 09	14.00 - 14.40	Прием сверху двумя		зал	контроль
	209	1	руками Прием мяча после			
			отскока от стены			
0	01.10		(расстояние 1-2 м).	1	C	Т≃
9.	01.10		Совершенствование навыков выполнения	1	Спортивный зал	Текущий
		13.20 – 14.00	строевых упражнений,		3aJ1	контроль
		13.20 - 14.00	ОРУ для мышц рук,			
			плечевого пояса.			
			Прыжки.			
10.	01.10	14.00 – 14.40	Развитие скоростно-	1	Спортивный	Текущий
			силовой выносливости.		зал	контроль
11.	08.10		Перемещения и стойки.	1	Спортивный	Текущий
		13.20 – 14.00	Прием сверху двумя		зал	контроль
		15.20 - 14.00	руками Прием мяча после			_
			отскока от стены			
			(расстояние 1 -2 м).			
12.	08.10	14.00 - 14.40	Прием снизу двумя	1	Спортивный	Текущий
4.5	4 7 4 5		руками.		зал	контроль
13.	15.10	13.20 - 14.00	Развитие скоростно-	1	Спортивный	Текущий
			силовых качеств.		зал	контроль
1.4	15 10		Развитие гибкости.	1	Crammer	Taru
14.	15.10		Стойки, перемещения волейболиста. Челночный	1	Спортивный	Текущий
		14.00 – 14.40	бег 3х10 м, 5х10 м.		зал	контроль
		14.00 - 14.40	Подводящие упражнения			
			для приема и передач,			
			подач.			
	<u> </u>			I		

15.	22.10	1	Памам амизм прилед	1	Спортириції	Томиний
13.	22.10		Прием снизу двумя руками. Прием	1	Спортивный зал	Текущий
					зал	контроль
		13.20 - 14.00	наброшенного мяча			
			партнером – на месте и			
			после перемещения, в			
			парах, направляя мяч			
1.0	22.10		веред вверх.	- 1	G ,	
16.	22.10	14.00 - 14.40	Бросок набивного мяча (1	1	Спортивный	Текущий
			кг) из положения сед на		зал	контроль
			полу.			
17.	29.10	13.20 - 14.00	Кувырок вперед, назад, в	1	Спортивный	Текущий
		10.20 100	сторону. Развитие		зал	контроль
			гибкости.			
18.	29.10		Бег вдоль границ	1	Спортивный	Текущий
			площадки, выполняя		зал	контроль
		14.00 - 14.40	различные упражнения.			
			Подводящие упражнения			
			для приема и передач,			
			подач			
19.	05.11		Передачи мяча сверху	1	Спортивный	Текущий
		13.20 - 14.00	двумя руками, над собой.		зал	контроль
			Подачи мяча: нижняя			•
			прямая подача.			
20.	05.11		Передачи мяча сверху	1	Спортивный	Текущий
	00111		двумя руками, над собой	-	зал	контроль
		14.00 - 14.40	на месте и после		34.1	контроль
			перемещения различными			
			способами.			
21.	12.11	13.20 – 14.00	Кувырок вперед, назад, в	1	Спортивный	Текущий
21.	12.11	13.20 14.00	сторону.	•	зал	контроль
22.	12.11		Упражнения для развития	1	Спортивный	Текущий
22.	12.11	14.00 - 14.40	навыков быстроты	1	зал	контроль
		14.00 14.40	ответных действий,		34.11	контроль
23.	19.11		прыгучести.	1	Спортивный	Текущий
23.	19.11		Передачи мяча сверху	1	_	*
		12.20 14.00	двумя руками, над собой		зал	контроль
		13.20 - 14.00	на месте и после			
			перемещения различными			
			способами. В парах,			
2.4	10.11		тройках, со стенкой.	4		т °
24.	19.11	14.00 44.00	Передачи мяча сверху	1	Спортивный	Текущий
		14.00 - 14.40	двумя руками, над собой.		зал	контроль
			Подачи мяча: нижняя			
		1	прямая подача.			
25.	26.11	13.20 - 14.00	Комплекс ОРУ на	1	Спортивный	Текущий
			развитие гибкости.		зал	контроль
26.	26.11		Упражнения для развития	1	Спортивный	Текущий
		14.00 - 14.40	навыков быстроты		зал	контроль
			ответных действий,			
			прыгучести			
27.	03.12		Передачи мяча сверху	1	Спортивный	Текущий
		12.20 14.00	двумя руками, над собой.		зал	контроль
		13.20 - 14.00	Подачи мяча: нижняя			*
			прямая подача, верхняя			
			прямая подача.			
28.	03.12	14.00 – 14.40	Прием снизу, сверху.	1	Спортивный	Текущий
	-	10	Прием мяча с подачи.	=	зал	контроль
		1	прист ил и с подали.		3631	контроль

29.	10.12		Круговая тренировка на	1	Спортивный	Промежуточн
27.	10.12	13.20 - 14.00	развитие силовых		зал	ая аттестация
			качеств.		51	
30.	10.12	14.00 – 14.40	Подвижная игра	1	Спортивный	Текущий
50.	10.12	14.00 14.40	«Волейбольная лапта».	1	зал	контроль
31.	17.12		Челночный бег с	1	Спортивный	Текущий
31.	17.12		изменением направления,	1	зал	контроль
		13.20 - 14.00	из различных и. п.		30.1	контроль
			Подводящие упражнения			
			для приема и передач.			
32.	17.12		Передачи мяча сверху	1	Спортивный	Текущий
32.	17.12		двумя руками, над собой.	1	_	•
		14.00 - 14.40	Подачи мяча: нижняя		зал	контроль
			прямая подача, верхняя			
22	24.12		прямая подача.	1	C	Т
33.	24.12	13.20 - 14.00	Подвижные игры с	1	Спортивный	Текущий
			элементами волейбола.		зал	контроль
2.4	24.12		Развитие выносливости.	-		
34.	24.12	1,100,1110	ОРУ у гимнастической	1	Спортивный	Текущий
		14.00 - 14.40	стенки. Группировка,		зал	контроль
			перекаты в группировке			
			из различных положений.			
35.	31.12		Прыжковая и силовая	1	Спортивный	Текущий
			работа на развитее		зал	контроль
		13.20 - 14.00	точных приемах и			
			передач. Подводящие			
			упражнения с малым			
			мячом для нападающего			
36.	31.12		Верхняя прямая подача.	1	Спортивный	Текущий
		14.00 - 14.40	Прямой нападающий		зал	контроль
		11.00 11.10	удар. Ритм разбега в три			
			шага, ударное движение			
			кистью.			
37.	14.01		Прием сверху двумя	1	Спортивный	Текущий
		13.20 - 14.00	руками нижней прямой		зал	контроль
		13.20 14.00	подачи. Прием снизу			
			двумя руками на месте и			
			после перемещения.			
38.	14.01	14.00 - 14.40	Развитие волейбола.	1	Спортивный	Текущий
		14.00 - 14.40	Основы техники и		зал	контроль
			тактики игры волейбол.			
39.	21.01		Метание малого мяча с	1	Спортивный	Текущий
		13.20 - 14.00	места в стенку или щит в		зал	контроль
			цель, на дальность.			
			Ручной мяч.			
40.	21.01		Передачи мяча. Прямой	1	Спортивный	Текущий
		14.00 – 14.40	нападающий удар. Ритм		зал	контроль
		14.00 - 14.40	разбега в три шага,			
			ударное движение			
1			кистью.			
				1	Спортивный	Текущий
41.	28.01		Освоение терминологии,	1	Спортивный	тскущии
41.	28.01	13.20 – 14.00	принятой в волейболе.	1	зал	контроль
41.	28.01	13.20 – 14.00		1	_	· ·
41.	28.01	13.20 – 14.00	принятой в волейболе.	1	_	· ·
41.	28.01	13.20 – 14.00 14.00 – 14.40	принятой в волейболе. Овладение командным	1	_	· ·

43.	04.02		Прыжковая и силовая	1	Спортивный	Промежуточн
43.	04.02	13.20 – 14.00	работа на развитее	1	зал	ый контроль
		13.20 14.00	точных приемов и		3031	ын көнгроль
			передач.			
44.	04.02	14.00 – 14.40	Нижняя прямая подача.	1	Спортивный	Текущий
		14.00 – 14.40	Верхняя прямая подача.		зал	контроль
			Передачи мяча.			
45.	11.02	13.20 – 14.00	Прием подачи и первая	1	Спортивный	Текущий
		13.20 - 14.00	передача в зону		зал	контроль
			нападения.			
46.	11.02		Упражнения для	1	Спортивный	Текущий
			овладения навыками		зал	контроль
		14.00 - 14.40	быстрых ответных			
			действий. «Эстафета с			
			прыжками», игра			
47	18.02		«Перестрелка».	1	C	Т
47.	18.02	12 20 14 00	Прыжковая и силовая	1	Спортивный	Текущий
		13.20 - 14.00	работа на развитее		зал	контроль
			точных приемов и			
48.	18.02		передач. Прямой нападающий	1	Спортивный	Текущий
70.	10.02		удар. Ритм разбега в три	1	зал	контроль
		14.00 - 14.40	шага, ударное движение		3431	контроль
			кистью. Подача мяча.			
			Передачи мяча.			
49.	25.02	12.20 14.00	Прием подачи и первая	1	Спортивный	Текущий
		13.20 - 14.00	передача в зону		зал	контроль
			нападения.			
50.	25.02		Упражнения для	1	Спортивный	Текущий
		14.00 - 14.40	овладения навыками		зал	контроль
		11.00 11.10	быстрых ответных			
			действий. Подвижная			
<i>7</i> 1	04.02		игра «Два капитана».	1	C "	Tr. ~
51.	04.03	12 20 14 00	Прыжковая и силовая	1	Спортивный	Текущий
		13.20 - 14.00	работа на развитее		зал	контроль
			точных приемов и передач.			
52.	04.03		Чередование технических	1	Спортивный	Текущий
32.	04.03	14.00 - 14.40	приемов в различных	1	зал	контроль
			сочетаниях.		31	nemp em
53.	11.03	12.20 14.00	Прием подачи и первая	1	Спортивный	Текущий
		13.20 - 14.00	передача в зону		зал	контроль
			нападения.			_
54.	11.03	14.00 – 14.40	Гигиена. Врачебный	1	Спортивный	Текущий
			контроль. Самоконтроль.		зал	контроль
55.	18.03		Бег с изменением	1	Спортивный	Текущий
		13.20 – 14.00	направления из		зал	контроль
		13.20 14.00	различных и.п.			
			Челночный бег 3х10 м,			
	10.02		5x10 m.	1		T
56.	18.03	14.00 14.40	ОРУ с гимнастической	1	Спортивный	Текущий
		14.00 - 14.40	скакалкой. Развитие		зал	контроль
			скоростно -силовых			
57.	25.03	13.20 – 14.00	качеств. Встречная эстафета с	1	Спортивный	Текущий
51.	25.05	13.20 - 14.00	мячом. ОРУ с	1	-	1
]	MINTOWI, OI J C	l .	зал	контроль

			отягощением. Бросок			
			набивного мяча из			
70	25.02		положения сидя.	1	C v	
58.	25.03	14.00 14.40	Верхняя прямая подача.	1	Спортивный	Текущий
		14.00 - 14.40	Прямой нападающий		зал	контроль
			удар. Ритм разбега в три			
			шага			
59.	01.04	13.20 - 14.00	Верхняя прямая подача.	1	Спортивный	Текущий
					зал	контроль
60.	01.04		Чередование упражнений	1	Спортивный	Текущий
			на развитие качеств		зал	контроль
		14.00 - 14.40	применительно к			
			изученным техническим			
			приемам и выполнение			
			этих же приемов.			
61.	08.04		Прыжки в высоту с	1	Спортивный	Текущий
		13.20 - 14.00	прямого разбега. Развитие		зал	контроль
			скоростно -силовых			-
			качеств.			
62.	08.04		Упражнения для развития	1	Спортивный	Текущий
		14.00 - 14.40	навыков быстроты		зал	контроль
			ответных действий,			•
			прыгучести			
63.	15.04	1	Тестирование по ОФП.	1	Спортивный	Текущий
		13.20 - 14.00	Передача мяча в парах,	_	зал	контроль
			над собой.			1
64.	15.04		Прием подачи и первая	1	Спортивный	Текущий
0	10.0	14.00 - 14.40	передача в зону	-	зал	контроль
			нападения.		3607	контроль
65.	22.04		Развитие общей	1	Спортивный	Текущий
03.	22.01	13.20 - 14.00	выносливости.	1	зал	контроль
			Подвижные игры.		34.11	контроль
66.	22.04		Упражнения для развития	1	Спортивный	Текущий
00.	22.04	14.00 – 14.40	качеств, необходимых	1	зал	контроль
		14.00 - 14.40	при выполнении приема и		34.11	контроль
			передач. Имитация.			
67.	29.04		Совершенствование	1	Спортивный	Текущий
07.	29.04	13.20 – 14.00	передачи мяча сверху в	1	зал	•
		13.20 - 14.00	парах, тройках, со		34,1	контроль
			стенкой.			
68.	29.04	+	Чередование тактических	1	Спортирунт	Такалич
08.	<i>4</i> 7.04		чередование тактических действий	1	Спортивный	Текущий
		14.00 - 14.40			зал	контроль
			(индивидуальных и			
			коллективных) в			
(0)	06.05	12.20 14.00	нападении и защите.	1	C	T
69.	06.05	13.20 - 14.00	Развитие выносливости.	1	Спортивный	Текущий
70	06.07		Подвижные игры.	4	зал	контроль
70.	06.05	1.00	Упражнения для развития	1	Спортивный	Текущий
		14.00 - 14.40	качеств, необходимых		зал	контроль
			при выполнении приема и			
			передач. Имитация.			
71.	13.05	13.20 – 14.00	Отбивание мяча кулаком	1	Спортивный	Текущий
		13.20 17.00	через сетку в прыжке,		зал	контроль
			после перемещения.			
72.	13.05	14.00 - 14.40	Многократное	1	Спортивный	Текущий
1			выполнение технических		зал	контроль

			приемов – одного и в сочетаниях.			
73.	20.05	13.20 – 14.00	Нагрузка и отдых.	1	Спортивный	Текущий
					зал	контроль
74.	20.05		Прыжки в высоту с	1	Спортивный	Текущий
		14.00 - 14.40	прямого разбега. Развитие		зал	контроль
			скоростно -силовых			
			качеств.			
75.	27.05	13.20 – 14.00	Подача мяча, передачи в	1	Спортивный	Итоговый
		13.20 - 14.00	парах, над собой.		зал	контроль
			Тестирование по ОФП.			
76.	27.05	14.00 - 14.40	Игра в волейбол.	1	Спортивный	Текущий
					зал	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.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО на заседании методического совета «30» августа 2023 г. Протокол №1

Утверждено приказом директора муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сургутская технологическая школа» от 31.08.2023г. № СТШ-13-663/3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

объединения дополнительного образования

«Пионербол» (базовый уровень)

Учебные группы № 1,2, 3 Период реализации: 2023–2024 учебного года

Педагог, реализующий программу: Воронин Андрей Владимирович

Пояснительная записка

о реализации учебно-тематического плана

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

Вид дополнительной общеобразовательной программы: компилятивная.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурноспортивная.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1год.

Год обучения, на который составлена рабочая программа учебного курса: 2023-2024 Количество часов в неделю: 2ч.

Основной целью дополнительной образовательной программы «Пионербол» является укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных
- 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 видам 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 №1-3

- pj v (-1 e					
Общий срок реализации исходной	1				
программы (количество лет)					
Год обучения (первый, второй и т.д.)	1				
Возраст воспитанников	11-17 лет				
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	15				
Количество часов в неделю	2				
Общее количество часов в год	76				

Учебныйплан

No॒	D	Количество часов			Φ	
п/п	Раздел,тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля	
1.	Основы знаний	1	1		Входной контроль	
2.	Понятие о технике и тактике игры	1	1		Текущий контроль	
2.1	Правила игры в пионербол	1	1		Входной контроль	
2.2	Предупреждение травматизма	1	1		Текущий контроль	
2.3.	Правила соревнований	1	1		Текущий контроль	
3.	Специальная	10		10	Текущий контроль	
	Физическая подготовка					
3.1.	Технические и тактические приемы	10			Текущий контроль	
3.2	Подача мяча	8	1	7	Текущий контроль	
3.3	Передачи	8	1	7	Текущий контроль	
3.4	Нападающий бросок	8	1	7	Текущий контроль	
4.	Блокирование	8	1	7	Текущий контроль	
4.1.	Комбинированные упражнения	13		13	Текущий контроль	
4.2.	Учебно-тренировочные игры	12	3	9	Текущий контроль	
5.	Судейство игр	4	1	3	Итоговый контроль	
	Всего:	76	13	63		

Учебно-тематический план Группа 1

Дата	ТемаЗанятия	Кол-во	Место	Форма
проведения		часов	проведения	контроля
занятия				
06.09.2023	Основные положения правил игры в	2	Спортивный	Входной
	пионербол. Разметка площадки. Стойка		комплекс	контроль
12.00.2022	игрока.	2		
13.09.2023	Инструктаж по технике безопасност и при	2	Спортивный	Текущий
	проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.		комплекс	контроль
20.09.2023	Перемещение по площадке. Переход.	2	Спортивный	Текущий
20.07.2023	Силовые упражнения для рук, ног,	2	комплекс	контроль
	туловища.		ROMINIOR	контроль
27.09.2023	Броски мяча из-за головы двумя руками в	2	Спортивный	Текущий
	парах, тройках. ОФП.		комплекс	контроль
				_
04.10.2023	Броски и ловля мяча. Перемещение	2	Спортивный	Текущий
	приставным шагом. Игра «Вызов		комплекс	контроль
11 10 2022	номеров».	2		
11.10.2023	Броски и ловля мяча на месте	2	Спортивный	Текущий
	и после перемещения. Бег на 5м, 10м.		комплекс	контроль
18.10.2023	Обучение подаче мяча, упражнения	2	Спортивный	Текущий
	для рук. Передача в парах.		комплекс	контроль
25.10.2023	Подача мяча.	2	Спортивный	Текущий
	Упражнения с набивным мячом.		комплекс	контроль
01.11.2023	Подача мяча.	2	Спортивный	Текущий
	Приём мяча после перемещения. Бег с		комплекс	контроль
	остановками и изменением направления.			
08.11.2023	Действия игрока после приема	2	Спортивный	Текущий
	мяча. Упражнения		комплекс	контроль
15 11 2022	на координацию.	2	C	Т
15.11.2023	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
22.11.2022	1 1	-		-
22.11.2023	Передача мяча внутри команды. Упражнен	2	Спортивный	Текущий
	ия длярук, ног,туловища.		комплекс	контроль
29.11.2023	Закрепление стойки игрока на месте и в	2	Спортивный	Текущий
	движении.		комплекс	контроль
06.12.2023	Перемещение вперёд, назад, правым	2	Спортивный	Текущий
	боком, левым. Силовые упражнения для		комплекс	контроль
10.10.2025	рук.			m
13.12.2023	Приём подачи, передача к сетке. Игра по	2	Спортивный	Текущий
	упрощенным правилам.		комплекс	контроль
20.12.2023	Игра по упрощенным правилам с	2	Спортивный	Промежуточ
	заданиями.		комплекс	ная
27.10.2022	X C	2	<u> </u>	аттестация
27.12.2023	Учебно-тренировочная игра.	2	Спортивный	Текущий
			комплекс	контроль

10.01.2023	Учебно- тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
17.01.2023	Контроль выполнения подачи мяча.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
24.01.2023	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
31.01.2023	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
07.02.2023	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
14.02.2023	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
21.02.2023	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
28.02.2023	Обучение блокированию.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
06.03.2023	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
13.03.2023	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
20.03.2023	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
27.03.2023	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
03.04.2023	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
10.04.2023	Подача мяча по зонам. Упражнения сметанием мяча в цель.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
17.04.2023	Закрепление приема мяча после подачи.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
24.04.2023	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнениясдвумя мячами.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
30.04.2023	Учебно- тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
08.05.2023	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
15.05.2023	Контроль приема мяча после подачи.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
21.05.2023	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль

22.05.2023	Учебные игры с заданиями.	2	Спортивный	Итоговый
			комплекс	контроль

Группа2

Дата	ТемаЗанятия	Кол-во	Место	Форма
проведения		часов	проведения	контроля
занятия 07.09.2023	Основные положения правил игры в	2	Спортивный	Входной
07.07.2023	пионербол. Разметка площадки. Стойка	2	комплекс	контроль
	игрока.		ROMINIONO	Remperiz
14.09.2023	Инструктаж по технике безопасност и при	2	Спортивный	Текущий
	проведении игры. Предупреждение		комплекс	контроль
21.00.2022	травматизма. Переход.	2		T. ~
21.09.2023	Перемещение по площадке. Переход.	2	Спортивный	Текущий
	Силовые упражнения для рук, ног, туловища.		комплекс	контроль
28.09.2023	Броски мяча из-за головы двумя руками в	2	Спортивный	Текущий
	парах, тройках. ОФП.		комплекс	контроль
05.10.2023	Броски и ловля мяча. Перемещение	2	Спортивный	Текущий
	приставным шагом. Игра «Вызов		комплекс	контроль
	номеров».			
12.10.2023	Броски и ловля мяча на месте	2	Спортивный	Текущий
	и после перемещения. Бег на 5м, 10м.		комплекс	контроль
19.10.2023	Обучение подаче мяча, упражнения	2	Спортивный	Текущий
	для рук. Передача в парах.		комплекс	контроль
26.10.2023	Подача мяча.	2	Спортивный	Текущий
	Упражнения с набивным мячом.		комплекс	контроль
02.11.2023	Подача мяча.	2	Спортивный	Текущий
	Приём мяча после перемещения. Бег с		комплекс	контроль
09.11.2023	остановками и изменением направления. Действия игрока после приема	2	Спортивный	Текущий
09.11.2023	мяча. Упражнения	2	комплекс	контроль
	на координацию.		ROMINICAC	Контроль
16.11.2023	Передача мяча в парах, в	2	Спортивный	Текущий
	тройках, двумя руками. ОФП		комплекс	контроль
23.11.2023	Передача мяча внутри команды. Упражнен	2	Спортивный	Текущий
	ия длярук, ног,туловища.		комплекс	контроль
30.11.2023	Закрепление стойки игрока на месте и в	2	Спортивный	Текущий
	движении.		комплекс	контроль
07.12.2023	Перемещение вперёд, назад, правым	2	Спортивный	Текущий
	боком, левым. Силовые упражнения для		комплекс	контроль
	рук.			
14.12.2023	Приём подачи, передача к сетке. Игра по	2	Спортивный	Текущий
	упрощенным правилам.		комплекс	контроль
21.12.2023	Игра по упрощенным правилам с	2	Спортивный	Промежуточ
	заданиями.		комплекс	ная
28.12.2023	Учебно-тренировочная игра.	2	Спортивный	аттестация Текущий
20.12.2023	л сопо-тренировочная игра.	<i></i>	комплекс	контроль
				P

11.01.2023	Учебно- тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
18.01.2023	Контрольвыполненияподачимяча.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
25.01.2023	Обучениенападающемуброску. Броскимя чаиз-заголовы двумярукамисактивнымдвижениемкисте й.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
01.02.2023	Передачачерез сеткувпрыжкеилинападающийбросок.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
08.02.2023	Нападающийбросокчерезсеткусместаипо следвухшагов впрыжке. ОФП.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
15.02.2023	Нападающийбросоксовторойлинии.Пры жки.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
22.02.2023	Нападающийбросокпослепередачи.Прыж ковые упражнения.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
29.02.2023	Обучениеблокированию.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
07.03.2023	Блокированиенападающегоброска.Прыж кис подниманиемруквверх сместа.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
14.03.2023	Блокированиенападающегоброскапослеп еремещения, поворотов.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
21.03.2023	Одиночныйидвойнойблок.Прыжкиусетк и.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
28.03.2023	Упражненияусеткивпарахснападающим и блокирующим.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
04.04.2023	Чередованиеспособовперемеще ния, боком, лицом, спиной вперёд.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
11.04.2023	Подачамячапозонам. Упражнения сметани еммячав цель.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
18.04.2023	Закреплениеприемамячапослеподачи.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
25.04.2023	Игравпионерболсдвумямячами. Упражнениясдвумя мячами.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
02.05.2023	Учебно- тренировочнаяигра.Прыжкисоскакалкой	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
07.05.2023	Учебно-тренировочнаяиграсзаданиями.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
16.05.2023	Контрольприемамячапослеподачи.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
21.05.2023	Приёмподачи, передачаксетке. Взаимодей ствие игроков.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль

23.05.2023	Учебныеигрысзаданиями.	2	Спортивный	Итоговый
			комплекс	контроль

Группа3

Дата	ТемаЗанятия	Кол-во	Место	Форма
проведения		часов	проведения	контроля
занятия 08.09.2023	Oavanyu ta Hadawayug Haanu u wayu n	2	Спортируний	Входной
08.09.2023	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка	2	Спортивный комплекс	контроль
	игрока.		ROMINICAC	контроль
15.09.2023	Инструктаж по технике безопасност и при	2	Спортивный	Текущий
	проведении игры. Предупреждение		комплекс	контроль
	травматизма. Переход.			1
22.09.2023	Перемещение по площадке. Переход.	2	Спортивный	Текущий
	Силовые упражнения для рук, ног,		комплекс	контроль
	туловища.			
29.09.2023	Броски мяча из-за головы двумя руками в	2	Спортивный	Текущий
	парах, тройках. ОФП.		комплекс	контроль
06.10.2023	Броски и ловля мяча. Перемещение	2	Спортивный	Текущий
00.10.2023	приставным шагом. Игра «Вызов	2	комплекс	контроль
	номеров».		ROMINIERE	коттроль
13.10.2023	Броски и ловля мяча на месте	2	Спортивный	Текущий
	и после перемещения. Бег на 5м, 10м.		комплекс	контроль
20.10.2023	Обучение подаче мяча, упражнения	2	Спортивный	Текущий
20.10.2023	для рук. Передача в парах.	_	комплекс	контроль
27.10.2023	Подача мяча.	2	Спортивный	Текущий
27.10.2023	Упражнения с набивным мячом.	2	комплекс	контроль
03.11.2023	Подача мяча.	2	Спортивный	Текущий
05.11.2025	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с	2	комплекс	контроль
	остановками и изменением направления.		ROMINICRE	контроль
10.11.2023	Действия игрока после приема	2	Спортивный	Текущий
	мяча. Упражнения		комплекс	контроль
	на координацию.			1
17.11.2023	Передача мяча в парах, в	2	Спортивный	Текущий
	тройках, двумя руками. ОФП		комплекс	контроль
24.11.2023	Передача мяча внутри команды. Упражнен	2	Спортивный	Текущий
	ия длярук, ног, туловища.		комплекс	контроль
01.12.2023	Закрепление стойки игрока на месте и в	2	Спортивный	Текущий
	движении.		комплекс	контроль
08.12.2023	Перемещение вперёд, назад, правым	2	Спортивный	Текущий
	боком, левым. Силовые упражнения для	-	комплекс	контроль
	рук.			1
15.12.2023	Приём подачи, передача к сетке. Игра по	2	Спортивный	Текущий
	упрощенным правилам.		комплекс	контроль
22.12.2023	Игра по упрощенным правилам с	2	Спортивный	Промежуточ
	заданиями.		комплекс	ная
				аттестация
29.12.2023	Учебно-тренировочная игра.	2	Спортивный	Текущий
			комплекс	контроль

12.01.2023	Учебно- тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
19.01.2023	Контрольвыполненияподачимяча.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
26.01.2023	Обучениенападающемуброску. Броскимя чаиз-заголовы двумярукамисактивнымдвижениемкисте й.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
02.02.2023	Передачачерез сеткувпрыжкеилинападающийбросок.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
09.02.2023	Нападающийбросокчерезсеткусместаипо следвухшагов впрыжке. ОФП.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
16.02.2023	Нападающийбросоксовторойлинии.Пры жки.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
23.02.2023	Нападающийбросокпослепередачи.Прыж ковые упражнения.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
01.03.2023	Обучениеблокированию.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
05.03.2023	Блокированиенападающегоброска.Прыж кис подниманиемруквверх сместа.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
15.03.2023	Блокированиенападающегоброскапослеп еремещения, поворотов.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
22.03.2023	Одиночныйидвойнойблок.Прыжкиусетк и.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
29.03.2023	Упражненияусеткивпарахснападающим и блокирующим.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
05.04.2023	Чередованиеспособовперемеще ния, боком, лицом, спиной вперёд.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
12.04.2023	Подачамячапозонам. Упражнения сметани еммячав цель.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
19.04.2023	Закреплениеприемамячапослеподачи.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
26.04.2023	Игравпионерболсдвумямячами. Упражнениясдвумя мячами.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
03.05.2023	Учебно- тренировочнаяигра.Прыжкисоскакалкой	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
10.05.2023	Учебно-тренировочнаяиграсзаданиями.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
17.05.2023	Контрольприемамячапослеподачи.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
20.05.2023	Приёмподачи, передачаксетке. Взаимодей ствие игроков.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль

24.05.2023	Учебныеигрысзаданиями.	2	Спортивный	Итоговый
			комплекс	контроль

Список учебно-методической литературы

- 1. Пионербол игра для всех возрастов: Методика обучения/Симонова О.В.//Спорт в школе. - 2019. - N 41-42. - C. 5,17.
- 2. Кузнецов В.С., Колодняцкий Г.А. Физическая культура, Упражнения и игры с мячами: Методическое пособие, Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2020. (Портфель учителя).

Интернет-ресурсы

- 1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
- 3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru
 - 4. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
 - 5. Газета «Здоровье детей» Изд-го дома «Первое сентября» http://zdd.1september.ru/
 - 6. Газета «Спорт в школе» Изд-го дома «Первоесентября» http://spo.1september.ru/