

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

СУРГУТ,  
2022

**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 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	
<b>1.</b>	Теория. Инструктаж по ТБ.	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	Входной контроль
<b>2.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>26</b>	0	<b>26</b>	Текущий контроль
2.1	Техника нападения	<i>13</i>	0	<i>13</i>	Текущий контроль
2.2	Техника защиты	<i>13</i>	0	<i>13</i>	Текущий контроль
<b>3.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>	0	<b>8</b>	Текущий контроль
3.1	Тактика нападения	<i>4</i>	0	<i>4</i>	Текущий контроль
3.2	Тактика защиты	<i>4</i>	0	<i>4</i>	Текущий контроль
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>25</b>	0	<b>25</b>	Текущий контроль
4.1	Общая физическая культура	<i>20</i>	0	<i>20</i>	Текущий контроль
4.2	Специальная физическая подготовка	<i>5</i>	0	<i>5</i>	Текущий контроль
<b>5.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>4</b>	0	<b>4</b>	Текущий контроль
<b>6.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>2</b>	0	<b>2</b>	Текущий контроль
<b>7.</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>6</b>	0	<b>6</b>	Итоговый контроль
<b>Всего:</b>		<b>76</b>	<b>5</b>	<b>71</b>	

## Учебный план

№ п/п	Раздел	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов			Формы контроля
			Теория	Практика	Всего	
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	<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней прямой подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. <i>Групповые действия.</i> 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. <i>Командные действия.</i> 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.		<b>13</b>	<b>13</b>	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	Интегральная подготовка	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.		<b>2</b>	<b>2</b>	Текущий контроль
6	Контрольные нормативы	Оценка физических, технических, тактических способностей в течении года.		<b>3</b>	<b>3</b>	Итоговый контроль
		<b>ИТОГО:</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	

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

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1.	01.09	19.00 – 19.40	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	Спортивный зал	Входной контроль
2.	01.09	19.40 – 20.20	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
3.	08.09	19.00 – 19.40	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
4.	08.09	19.40 – 20.20	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
5.	15.09	19.00 – 19.40	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
6.	15.09	19.40 – 20.20	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
7.	22.09	19.00 – 19.40	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
8.	22.09	19.40 – 20.20	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	Спортивный зал	Текущий контроль
9.	29.09	19.00 – 19.40	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
10.	29.09	19.40 – 20.20	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
11.	06.10	19.00 – 19.40	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 -2 м).	1	Спортивный зал	Текущий контроль
12.	06.10	19.40 – 20.20	Прием снизу двумя руками.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
13.	13.10	19.00 – 19.40	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
14.	13.10	19.40 – 20.20	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

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



43.	02.02	19.00 – 19.40	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Спортивный зал	Промежуточный контроль
44.	02.02	19.40 – 20.20	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
45.	09.02	19.00 – 19.40	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
46.	09.02	19.40 – 20.20	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1	Спортивный зал	Текущий контроль
47.	16.02	19.00 – 19.40	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
48.	16.02	19.40 – 20.20	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
49.	22.02	19.00 – 19.40	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
50.	22.02	19.40 – 20.20	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1	Спортивный зал	Текущий контроль
51.	02.03	19.00 – 19.40	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
52.	02.03	19.40 – 20.20	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
53.	09.03	19.00 – 19.40	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
54.	09.03	19.40 – 20.20	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
55.	16.03	19.00 – 19.40	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
56.	16.03	19.40 – 20.20	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
57.	23.03	19.00 – 19.40	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с	1	Спортивный зал	Текущий контроль

			отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя.			
58.	23.03	19.40 – 20.20	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага	1	Спортивный зал	Текущий контроль
59.	30.03	19.00 – 19.40	Верхняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
60.	30.03	19.40 – 20.20	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
61.	06.04	19.00 – 19.40	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно -силовых качеств.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
62.	06.04	19.40 – 20.20	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	Спортивный зал	Текущий контроль
63.	13.04	19.00 – 19.40	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
64.	13.04	19.40 – 20.20	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
65.	20.04	19.00 – 19.40	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
66.	20.04	19.40 – 20.20	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
67.	27.04	19.00 – 19.40	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
68.	27.04	19.40 – 20.20	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
69.	04.05	19.00 – 19.40	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
70.	04.05	19.40 – 20.20	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
71.	11.05	19.00 – 19.40	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
72.	11.05	19.40 – 20.20	Многократное выполнение технических	1	Спортивный зал	Текущий контроль

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

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

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1.	03.09	13.20 – 14.00	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	Спортивный зал	Входной контроль
2.	03.09	14.00 – 14.40	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
3.	10.09	13.20 – 14.00	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
4.	10.09	14.00 – 14.40	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
5.	17.09	13.20 – 14.00	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
6.	17.09	14.00 – 14.40	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
7.	24. 09	13.20 – 14.00	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
8.	24. 09	14.00 – 14.40	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	Спортивный зал	Текущий контроль
9.	01.10	13.20 – 14.00	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
10.	01.10	14.00 – 14.40	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
11.	08.10	13.20 – 14.00	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 -2 м).	1	Спортивный зал	Текущий контроль
12.	08.10	14.00 – 14.40	Прием снизу двумя руками.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
13.	15.10	13.20 – 14.00	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
14.	15.10	14.00 – 14.40	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

15.	22.10	13.20 – 14.00	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.	22.10	14.00 – 14.40	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
17.	29.10	13.20 – 14.00	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
18.	29.10	14.00 – 14.40	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1	Спортивный зал	Текущий контроль
19.	05.11	13.20 – 14.00	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
20.	05.11	14.00 – 14.40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
21.	12.11	13.20 – 14.00	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
22.	12.11	14.00 – 14.40	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
23.	19.11	13.20 – 14.00	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.	19.11	14.00 – 14.40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
25.	26.11	13.20 – 14.00	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
26.	26.11	14.00 – 14.40	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	Спортивный зал	Текущий контроль
27.	03.12	13.20 – 14.00	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
28.	03.12	14.00 – 14.40	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

29.	10.12	13.20 – 14.00	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
30.	10.12	14.00 – 14.40	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1	Спортивный зал	Текущий контроль
31.	17.12	13.20 – 14.00	Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
32.	17.12	14.00 – 14.40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
33.	24.12	13.20 – 14.00	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
34.	24.12	14.00 – 14.40	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
35.	31.12	13.20 – 14.00	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемах и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего	1	Спортивный зал	Текущий контроль
36.	31.12	14.00 – 14.40	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
37.	14.01	13.20 – 14.00	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
38.	14.01	14.00 – 14.40	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
39.	21.01	13.20 – 14.00	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
40.	21.01	14.00 – 14.40	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
41.	28.01	13.20 – 14.00	Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
42.	28.01	14.00 – 14.40	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

43.	04.02	13.20 – 14.00	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Спортивный зал	Промежуточный контроль
44.	04.02	14.00 – 14.40	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
45.	11.02	13.20 – 14.00	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
46.	11.02	14.00 – 14.40	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1	Спортивный зал	Текущий контроль
47.	18.02	13.20 – 14.00	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
48.	18.02	14.00 – 14.40	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
49.	25.02	13.20 – 14.00	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
50.	25.02	14.00 – 14.40	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1	Спортивный зал	Текущий контроль
51.	04.03	13.20 – 14.00	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
52.	04.03	14.00 – 14.40	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
53.	11.03	13.20 – 14.00	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
54.	11.03	14.00 – 14.40	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
55.	18.03	13.20 – 14.00	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
56.	18.03	14.00 – 14.40	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
57.	25.03	13.20 – 14.00	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с	1	Спортивный зал	Текущий контроль

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



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

СУРГУТ,  
2023

**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: физкультурно-спортивная.

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 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 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**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1
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

### Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
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 Физическая подготовка	10		10	Текущий контроль
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
	<b>Всего:</b>	76	13	63	

**Учебно-тематический план  
Группа 1**

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

### Группа2

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



11.01.2023	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
18.01.2023	Контроль выполнения подачи мяча.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
25.01.2023	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
01.02.2023	Передача через сетку в прыжке и нападающий бросок.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
08.02.2023	Нападающий бросок через сетку с места по след двух шагов в прыжке. ОФП.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
15.02.2023	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
22.02.2023	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
29.02.2023	Обучение блокированию.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
07.03.2023	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
14.03.2023	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
21.03.2023	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
28.03.2023	Упражнения у сетки в парах нападающим и блокирующим.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
04.04.2023	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
11.04.2023	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
18.04.2023	Закрепление приема мяча после подачи.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
25.04.2023	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
02.05.2023	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
07.05.2023	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
16.05.2023	Контроль приема мяча после подачи.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
21.05.2023	Приём подачи, передача сетке. Взаимодействие игроков.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль

23.05.2023	Учебные игры заданиями.	2	Спортивный комплекс	Итоговый контроль
------------	-------------------------	---	---------------------	-------------------

### Группа 3

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

12.01.2023	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
19.01.2023	Контроль выполнения подачи мяча.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
26.01.2023	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
02.02.2023	Передача через сетку в прыжке и нападающий бросок.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
09.02.2023	Нападающий бросок через сетку с места по след двух шагов в прыжке. ОФП.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
16.02.2023	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
23.02.2023	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
01.03.2023	Обучение блокированию.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
05.03.2023	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
15.03.2023	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
22.03.2023	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
29.03.2023	Упражнения у сетки в парах нападающим и блокирующим.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
05.04.2023	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
12.04.2023	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
19.04.2023	Закрепление приема мяча после подачи.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
26.04.2023	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
03.05.2023	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
10.05.2023	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
17.05.2023	Контроль приема мяча после подачи.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
20.05.2023	Приём подачи, передача сетке. Взаимодействие игроков.	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль

24.05.2023	Учебные игры заданиями.	2	Спортивный комплекс	Итоговый контроль
------------	-------------------------	---	---------------------	-------------------

### Список учебно-методической литературы

1. Пионербол – игра для всех возрастов: Методика обучения/Симонова О.В.//Спорт в школе. - 2019. - N 41-42. - С. 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](http://www.minsport.gov.ru)
3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
4. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
5. Газета «Здоровье детей» Изд-го дома «Первое сентября» <http://zdd.1september.ru/>
6. Газета «Спорт в школе» Изд-го дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>