

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чернокозовская средняя общеобразовательная школа им. В.М. Шамсудинова»**

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 5 от «31» 05.2024 г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Чернокозовская СОШ  
им. В.М. Шамсудинова»  
\_\_\_\_\_ М.У. Абдулаева  
Пр. № 137 от «03» 06.2024 г.

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная  
УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: СТАРТОВЫЙ**

Возраст детей: 10 – 15 лет  
Срок реализации: 12 дней

Составитель: Глушко Т.А.  
педагог начальных классов

с.Чернокозово 2024г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ

«Чернокозовская СОШ им. В.М. Шамсудинова»

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «06» 06. 2024г.

Эксперт: заместитель директора по ВР Тураева К.У.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1 Нормативная база к разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
7. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);
8. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### **1.2. Направленность программы**

Образовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

### **1.3. Уровень освоения программы – стартовый**

**Стартовый уровень** программы –36часов. Программа этого уровня предполагает углубление и расширение знаний, умения и навыков выполнения логических и творческих заданий различной направленности, а так же навыки самостоятельного решения задач.

### **1.4 Актуальность программы**

– обеспечение эмоционального благополучия ребенка;  
– интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;  
– укрепление психического и физического здоровья;  
Актуальность разработки данной темы состоит в том, что стремительное развитие спорта, сопровождающееся постоянным ростом и интенсивностью физических нагрузок, диктует необходимость поиска новых форм, методов и средств организации учебно-тренировочного процесса, адекватных встающим перед современным спортивным движением задачам. Важно то, что игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве

волейболистов, и в растущем числе стран - членов Международной федерации волейбола. По своей распространенности эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

### **1.5. Отличительные особенности**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. Базовыми документами, использованными при компоновке содержания дополнительной программы, являются: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.: учебное пособие – Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Лях В. И. Просвещение – М : 2020 – 104 с.

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

### **1.6. Цель и задачи программы:**

**Цель** - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- Познакомить учащихся с таким видом спорта, как волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

##### **Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей.

##### **Воспитывающие:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **1.7. Категория обучающихся:**

Программа рассчитана на детей школьного возраста (10–15 лет).

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей).

Численный состав группы-15 человек.

### **1.8. Сроки реализации и объем программы.**

Срок реализации: 12 дней

Объем программы – 36 часов

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

## 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

### Формы занятий:

**Основными формами обучения являются ся:** – групповые занятия; – индивидуальные занятия; – игровая (командная) деятельность;

**Виды занятий:** теоретические; практические: учебно-тренировочные; инструкторско-методические; соревнования; аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико- тактической подготовке).

**Основными средствами обучения являются ся:** – физические упражнения общей и специальной физической подготовки; – подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий; – игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры;.

### Режим занятий.

Стартовый уровень занятий – 6 дней в неделю по 3 академических часа (36 часов) академических Академический час длится 45 минут.

## 1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

**Предметные результаты**– формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно- спортивной деятельности.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражает все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие и воспитание личности обучающихся.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: – потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; – умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; – спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; – стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение.

### Метапредметные результаты освоения программы:

Обучающиеся будут уметь:

- ориентироваться на волейбольной площадке;
- уметь делать переходы на поле;
- формирование универсальных учебных действий (УУД)

### Личностные результаты:

- дисциплинированность,
- трудолюбие,
- упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Раздел 2. Содержание программы**  
**2.1. Учебный (тематический) план**

№ п/п	Наименование разделов и тем	В том числе			Формы аттестации
		Общее	Теоретич.	Практич.	
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>3</b>			
1	Вводное занятие.	1	1	-	Тестирование по основам знаний
2	История развития волейбола.	1	1	-	
3	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	-	
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>			
1	Гимнастические упражнения.	2	-	2	Тестирование уровня физической подготов.
2	Легкоатлетические упражнения.	2	-	2	
3	Подвижные игры.	2	-	2	
<b>III.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>19</b>			
1	Техника передвижения и стоек.	3	-	3	Тестирование уровня технической подготов.
2	Техника приема и передач мяча сверху.	4	-	4	
3	Техника приема мяча снизу.	4	-	4	
4	Нижняя прямая подача.	4	-	4	
5	Нападающие удары.	4	-	4	
<b>VI.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>7</b>			
1	Индивидуальные действия.	2	-	2	Тестирование уровня тактической подготов.
2	Групповые действия.	2	-	2	
3	Командные действия.	2	-	2	
4	Тактика защиты.	1	-	1	
	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>1</b>			

**2.2. Содержание учебного плана**

- Введение:** Организационное занятие. Знакомство с детьми. Постановка задач на год. Правила техники безопасности. **1-час.**
- Общие основы волейбола – 2 часов**
  - История возникновения волейбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
  - Сведения о строении и функциях организма человека.
  - Влияние физических упражнений на организм человека.
  - Необходимость разминки в занятиях спортом.
  - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.
  - Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
  - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
  - Правила игры пионербол, судейская жестикуляция и терминология.
  - Подведение итогов года.

- Методика тренировки волейболистов.
- Техническая подготовка волейболистов.
- Психологическая подготовка волейболиста.

## 2. **Общая физическая подготовка – 6 часов**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Мяч капитану», «Пионербол», «Мяч над головой»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.
- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Подбрасывание и ловля мяча в «ковш».
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

## 3. **Техническая подготовка – 19 часов**

- Техника верхних передач
- Техника нижних передач
- Групповые упражнения
- Техника нижней прямой подачи
- Техника верхней прямой подачи
- Одиночное блокирование
- Верхняя передача мяча в прыжке
- Прием мяча снизу двумя руками.
- Прямой нападающий удар через сетку.
- Техника верхней прямой подачи
- Групповое блокирование

## 4. **Тактическая подготовка – 7 часов**

### **Нападение**

- Имитация нападающего удара.
- Нападающий удар с задней линии
- Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом
- Нападающий удар сильнейшей рукой
- Имитация второй передачи и обман

### **Защита**

- Выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.
- Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов).

## 5. **Игровое занятие – 1 час**

- Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий

в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой обстановки (типичные положения).

- Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач, учитывая наполняемость группы. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.
- Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

#### ***1. Общая физическая подготовленность б.***

1. Бег 1000 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Подъем туловища в сед за 30 сек.
4. Бросок набивного мяча 1 кг

#### **Методика выполнение упражнений по ОФП.**

*1. Бег 1000 мет ров*—для определения общей и скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

*2. Прыжок в длину с места* для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая попытка.

*3. Подъем туловища из положения, лежа за 30 секунд*—определяется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90 градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. Необходимо выполнить максимально возможное число подъемов туловища за 30 сек., сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Дается одна попытка.

*4. Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя*—оценивается сила рук, плечевого пояса и спины. Из исходного положения, сидя на полу, ноги врозь, руки с набивным мячом над

головой. Броски мяча из-за головы двумя руками. Оценивается лучший результат из трех попыток.

#### ***2. Специальная физическая подготовленность б.***

1. Прыжок вверх с места
2. Бег 20м
3. Передвижения 5 х 6м

#### **Методика выполнение упражнений по СФП.**

*1. Прыжок вверх с места (скоростно-силовые качества).*

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 х 50см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью В см – Р см. Учитывается лучший результат по трем пометкам.

*Вариант* : Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх.



Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

2. *Бег 20м (скоростные качества)*. Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется с точностью до 0,01 сек. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. *Передвижение 5х6м (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения)*. На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является стартом и финишем, другой отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение выполняется с наружной стороны ограничительных линий. По сигналу учащиеся передвигаются лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и выполняет упражнение в обратном направлении: лицом вперед, правым боком, спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Выполняются 2 попытки, учитывается лучший результат.

## **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы.**

### **4.1. Материально-технические условия реализации программы.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки:

- Волейбольными стойками, а также наличие волейбольных мячей для каждого ученика,
- набивных мячей,
- стоек для обводки,
- гимнастических матов,
- гимнастических скакалок,
- гантелей,
- футбольных,
- баскетбольных мячей.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты)

### **4.2. Кадровое обеспечение программы.**

Программа реализуется одним педагогом дополнительного образования, соответствующей направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой детьми. Уровень подготовки соответствует профессиональному стандарту.

### **4.3. Учебно-методическое обеспечение программы.**

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1. Основы знаний	Беседы литература	тема	Наглядные пособия	

2. Общая физическая подготовка	Практикум: - Занятие поточным методом; - Круговая тренировка; - Занятие фронтальным методом; - Работа по станци; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- Литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - Гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - Гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	Контрольные нормативы поОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие по точным	- литература по теме; - слайды;	-скакалки; - гимнастические	Контрольные нормативы поСФП

	<p>методом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- круговая тренировка</li> <li>;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>скамейки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастический мат;</li> <li>- резиновые амортизаторы;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи;</li> <li>- медицинболы.</li> </ul>	
4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие по методу;</li> <li>- круговая тренировка</li> <li>;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- Видео материалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи;</li> <li>- волейбольная сетка;</li> <li>- медицинболы;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормы;</li> <li>- учебно-тренировочная игра;</li> <li>- помощь судей.</li> </ul>
5. Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие по методу;</li> <li>- круговая тренировка</li> <li>;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- Видео материалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи;</li> <li>- волейбольная сетка;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормы;</li> <li>- учебно-тренировочная игра;</li> </ul>

6.Контрольныеис питания	Практикум: - самостоятельны езанятия; - тестирование;	-карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - Гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медицинболы	- контроль ныенорма тивы; - помощь в судействе.
----------------------------	--	--------------------------	--	---

## Раздел 5.Список литературы

### для педагогов:

- 1.Амалин М.Е. Тактика волейбола. - М.-М.: ФиС, 1962. -164с.
- 2.Ахметжанов Г.А. Факторы, определяющие эффективность деятельности волейболистов в игровом процессе: автореферат. дис. канд. пед. наук. -М., 1986.- 23 с.
- 3.Бабушкин В.Е. Специализация в спортивных играх.- Киев: Здоровье, 1991.-162 с.
- 4.Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол.- М., 1991.- 87 с.
- 5.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе.- М., 1976.- 134 с.
- 6.Ивойлов А.В. Волейбол. -Минск, 1974.
- 7.Ивойлов А.В., Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 230 с.
- 8.Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов.- М.,1963.- 163 с.
- 9.Ивойлов А.В. , Герман К.Б., Ахмеров А.К. Волейбол. - М., 1972.- 34 с.
- 10.Клещев Ю.Н. ,Тюлин З.А. Тактическая подготовка волейболистов.- М.: Физкультура и спорт, 1977.- 145 с.
- 11.Клещев.Ю.Н. Волейбол.- М, 2005.
- 12.Матюшонок М. Г., Турен Г.Г., Крюкова А.А. Физиология и гигиена детей и подростков. - Минск: Высшая школа, 1975. - 287с.
- 13.Силла Р.В. Повышение двигательной активности школьников как фактор укрепления здоровья // Вестник АМН СССР - 1972. - №4. - С.81-88.
- 14.Степанова Е.С. Проблемы юношеского спорта. - М.: ФиС., 1958. - 262с.
- 15.Физиологические особенности организма школьника и физическое воспитание // Сборник научных трудов. - Свердловск, 1986. - 88с.
- 16.Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: ФиС, 1972. - 174с.
- 17.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Academia, 2002. - 450с.
- 18.Цветкова Л.И. Методика оценки физического развития школьников. Методические указания для самостоятельной подготовки студентов. - Чебоксары, 1982. - 47с.

### Для обучающихся и родителей:

- 1 Платонов В.Н.. Теория и методика спортивной тренировки/Платонов-Киев: Выша школа. Головное изд-во, 1984. – С.280-298
- 2 Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб для ин-тов физ.культ. – М., 1988
- 3 Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ.культуры /Под ред. Матвеева Л.П. – М.,1991.-С.145-154.
- 4 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. Высш. учебн. заведений. – М.: Издат. Центр «Академия»,2002.– С.377-394.
- 5 Теория и методика физического воспитания/Под ред. Б.А. Ашмарина, ФиС– М.1990. – С. 183-187.
- 6 Джаубаев Ю.А. Теория спортивной тренировки: учебное пособие / Ю.А.Джаубаев. – Карачаевск. КЧГУ, – 2003. – 140с.
- 7 Хакунов Н.Х. Физическая культура в системе образования. – М.: Советский спорт,1994.

**Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

- 1 Методическое пособие по написанию курсовых и контрольных работ по Теории физической культуры и спорта <http://lib.sportedu.ru/>
- 2 Ресурс электронных учебников [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web\\_Links&file=index&l\\_op=viewlink&cid=1833](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1833)
- 3 [Web\\_Links&file=index&l\\_op=viewlink&cid=1833&fids\[\]=2269](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1833&fids[]=2269)
- 4 Статьи опубликованные в журнале "Теория и практика физической культуры". - [HTTP://Lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N8/p55-59.htm](http://Lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N8/p55-59.htm)
- 5 В помощь к самоподготовке [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)
- 6 Электронный учебник Ермаков И.В. «Основы физической культуры и спорта» [http://window.edu.ru/window/library?p\\_rid=28646](http://window.edu.ru/window/library?p_rid=28646)
- 7 Электронные учебники <http://www.iqlib.ru/>
- 8 Учебный мультимедиа комплекс по основам физического воспитания в вузе [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)

### Календарно – тематический план рабочей программы.

№ п/п	Плановая дата и время проведения занятия	Фактическая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол час	Тема занятия
1	10.06		Теория.	3	<b>Вводное занятие.</b> История развития волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека.
2	11.06		Практ.	3	Физическая подготовка.
3	12.06		Практ.	3	Подвижные и спортивные игры
4	13.06		Практ.	3	<i>Физическая подготовка.</i> Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (С). Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед (С).
5	14.06		Практ.	3	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.
6	15.06		Практ.	3	подачи, техника верхнего и нижнего приема.
7	17.06		Практ.	3	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.
8	18.06		Практ.	3	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.
9	19.06		Практ.	3	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н).
10	20.06		Практ.	3	Остановка прыжком (С).
11	21.06		Практ.	3	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).
12	22.06		Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).
13	22.06			1	<b>Итоговое занятие</b>