

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛПАТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАСИЛИЯ ТИМОФЕЕВИЧА МАЛИНОВСКОГО»
(МБОУ «АЛПАТОВСКАЯ СОШ ИМ. В.Т. МАЛИНОВСКОГО»)**

Принято

на педагогическом совете
Протокол № 1
от « 31 » августа 2023 г.

Утверждаю

Директор школы
Мамаева З.Ш.
Приказ №143 от « 31» августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: СТАРТОВЫЙ**

Возраст детей: 10 – 15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Магомадов Арби Жахатович
учитель физической культуры

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 – 144 часов. 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, закалять 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: 1 год

Объем программы – 144 часов

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Формы занятий:

Основными формами обучения являются: – 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: – 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 – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год) академических Академический час длится 45 минут.

Продолжительность занятий – 90 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.	
I.	Основы знаний	6			

1	Вводное занятие.	2	2	-	Тестирование по основам знаний
2	История развития волейбола.	2	2	-	
3	Влияние физических упражнений на организм человека.	2	2	-	
II.	Общая физическая подготовка	30			Тестирование уровня физической подготов.
1	Гимнастические упражнения.	10	1	9	
2	Легкоатлетические упражнения.	10	1	9	
3	Подвижные игры.	10	1	9	
III.	Техническая подготовка	63			Тестирование уровня технической подготов.
1	Техника передвижения и стоек.	8	1	7	
2	Техника приема и передач мяча сверху.	15	2	13	
3	Техника приема мяча снизу.	15	2	13	
4	Нижняя прямая подача.	15	2	13	
5	Нападающие удары.	10	2	8	
VI.	Тактическая подготовка.	36			Тестирование уровня тактической подготов.
1	Индивидуальные действия.	12	2	10	
2	Групповые действия.	8	2	6	
3	Командные действия.	8	2	6	
4	Тактика защиты.	8	2	6	
V.	Контрольные испытания.	8			
	Итоговое занятие.	1			

2.2. Содержание учебного плана

- 1. Введение:** Организационное занятие. Знакомство с детьми. Постановка задач на год. Правила техники безопасности. **2-час.**
- 2. Общие основы волейбола – 4 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 жестикация и терминология.
 - Подведение итогов года.
 - Методика тренировки волейболистов.
 - Техническая подготовка волейболистов.
 - Психологическая подготовка волейболиста.
- 2. Общая физическая подготовка – 30 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.

3. **Специальная физическая подготовка – 10 часов**

- 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.

4. **Техническая подготовка – 63 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

5. **Тактическая подготовка – 36 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.

7. Контрольные и календарные игры – 8 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

1. Общая физическая подготовка оленности.

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 выполнения 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 1 кг. 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 подготовка оленности.

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

Методика выполнения 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 50 см. 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 x 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.

Ежегодный график соревнований

№	Соревнования, турниры	Сроки проведения
1	Волейбольный турнир	Август- Октябрь
2	Внутренний турнир объединения	Начало- ноября
3	Районные соревнования	Конец- Ноября
4	Командное первенство	Начало Апреля
5	Итоговый внутренний турнир объединения	Конец Мая

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.

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	Беседы литература	по теме	Наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - Занятие поточным методом; - Круговая тренировка; - Занятие фронтальным методом; - Работа по станции; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- Литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - Гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - Гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	Контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие по точным	- литература по теме; - слайды;	- скакалки; - гимнастические	Контрольные нормативы по СФП

	<p>методом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 	<p>-карточки с заданием.</p>	<p>скамейки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастическая стенка; - гимнастический мат; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы. 	
4.Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - Литература по теме; - слайды; - Видео материалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медицинболы; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
5.Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - Видео материалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6.Контрольные испытания	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия; - тестирование; 	<p>-карточки с заданием.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастическая стенка; - Гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медицинболы 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - 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: Выща 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 6 Электронный учебник

Еркомашвили И.В. «Основы физической культуры и

спорта» 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

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	04.09 14:00-14:45 15:00-15:45		Теория.	2	Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Правила игры в мини-волейбол.
2	06.09 14:00-14:45 15:00-15:45		Теория.	2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.
3	11.09 14:00-14:45 15:00-15:45		Теория.	2	Влияние физических упражнений на организм человека.
4	13.09 14:00-14:45 15:00-15:45		Теория.	2	Контрольные испытания.
5	18.09 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Физическая подготовка.
6	20.09 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры
7	25.09 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка (комбинированная)</i> Стартовая стойка
8	27.09 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Физическая подготовка.
9	02.10 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры
10	04.10 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.		<i>Физическая подготовка.</i> Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (С). Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед (С).
11	09.10 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Техника верхнего приема.
12	11.10 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Физическая подготовка.
13	16.10 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры
14	23.10 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Двойной шаг назад, вправо, влево (Н). Остановка прыжком (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).
15	25.10 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.
16	30.10 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.
17	01.11 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	подачи, техника верхнего и нижнего приема.
18	08.11		Практ.	2	Остановка прыжком (С). Передача сверху

	14:00-14:45 15:00-15:45				двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).
19	13.11 4:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Физическая подготовка.
20	15.11 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.
21	20.11 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.
22	22.11 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Остановка прыжком (С). Прыжки (Н). Передача спортзал оценк
23	27.11 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н).
24	29.11 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Физическая подготовка.
25	04.12 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.
26	06.12 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Прием мяча сверху двумя руками .
27	11.12 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.
28	13.12 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.
29	18.12 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Прием мяча сверху двумя руками .
30	20.12 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Учебная игра по волейболу.
31	25.12 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н).
32	27.12 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).
33	10.01 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Прием мяча сверху двумя руками (Н).
34	15.01 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры
35	17.01 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).

36	22.01 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).
37	24.01 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Физическая подготовка.
38	29.01 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.
39	31.01 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).
40	05.02 4:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (С).
41	07.02 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Физическая подготовка.
42	12.02 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.
43	14.02 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н).
44	19.02 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).
45	21.02 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.
46	26.02 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Учебная игра по волейболу.
47	28.02 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Прыжки (Н). Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).
48	04.03 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).
49	06.03 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Физическая подготовка.
50	11.03		Практ.	2	Подвижные и спортивные игры

	14:00-14:45 15:00-15:45				
51	13.03 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н), Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н).
52	18.03 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Физическая подготовка. Прыжки (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н), Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).
53	20.03 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Физическая подготовка
54	25.03 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.
55	27.03 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н).
56	01.04 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Прыжки (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).
57	03.04 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.
58	08.04 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Остановка прыжком (С).
59	10.04 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).
60	15.04 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).
61	17.04 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Прыжки (С). Сочетание и стоек с техническими приемами (Н). Прием мяча сверху двумя руками.
62	22.04 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2(С).
	24.04 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Прыжки (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на

63					точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).
64	29.04 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Физическая подготовка
65	06.05 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).
66	13.05 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (С),
67	15.05 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (С).
68	20.05 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).
69	22.05 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Двусторонние игры
70	27.05 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Контрольные испытания
71	29.05 14:00-14:45 15:00-15:45		Практ.	2	Контрольные испытания
72	14:00-14:45 15:00-15:45			2	Итоговое занятие