

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА С. ТАРЕМСКОЕ

«Утверждаю»
директор МБОУ СШ с. Таремское
_____ Ю.А. Рукосуев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся:

11-12 лет

Срок реализации:

2 год

Автор - составитель:

Мичурин Д.А.,
учитель физической культуры

1.1. Пояснительная записка

Программа «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

- часть 9 статьи 2, статья 28 Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Педагогическая целесообразность: данной программы состоит в том, что занятия волейболом призваны сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная

Актуальность и новизна программы:

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации

движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы:

Программа является многоуровневой, модульной. Уровни отличаются сложностью разработанных проектов, кроме того программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного материала по волейболу.

Адресат программы:

Программа ориентирована на обучающихся возрастной категории 5 – 6 классы. Набор учащихся в объединение свободный, независимо от

национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей). Детская учебная группа формируется из учащихся предпочтительно одной возрастной группы.

- Рекомендуемое количество детей в группе - 10-15 детей

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 68 академических часа.

Формы обучения:

Очная и дистанционная. Базовая форма учебных занятий: информационные, практические, коллективные, игровые. Одно из главных условий успеха обучения детей – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Программа «Волейбол» может проводиться в течение 2 лет в объеме 2 часа в неделю

1.2. Цели и задачи программы

Цель: углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков в игре волейбол, воспитание нравственных качеств.

Задачи:

Предметные

Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движения) и кондиционных (скоростно – силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а так же сочетаний этих способностей.

Метапредметные

Воспитание у школьников ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;

Развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих нравственное воспитание;

Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям;

Воспитание морально-волевых качеств;

Содействовать формированию навыков культуры поведения;

Воспитание чувства коллективизма, умение работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу;

Умение и желание оказывать помощь.

Личностные

Правильная организация двигательной активности учащихся;

Пропаганда здорового образа жизни;

Удовлетворять естественную потребность растущего организма в движении и повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним условиям;

1.3.Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Тема	Часы		
		Всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	10	2	8
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8
4	Техническая подготовка	10	2	8
5	Тактическая подготовка	10	2	8
6	Интегральная подготовка.	10	2	8
7	Соревнования.	14	2	12
8	Итоговое занятие.	2		2
	Итого	68	14	54

2 год обучения

№ п/п	Тема	Часы		
		Всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	10	2	8

3	Специальная физическая подготовка	10	2	8
4	Техническая подготовка	10	2	8
5	Тактическая подготовка	10	2	8
6	Интегральная подготовка.	10	2	8
7	Соревнования.	14	2	12
8	Итоговое занятие.	2		2
	Итого	68	14	54

1.4.Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

1. Введение.(2часа)

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств,

необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее.

Практика:

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения

для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод

организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности. Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.
Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

1.5. Планируемые результаты

По результатам программы обучающийся овладевает элементарными навыками игры, это: передача мяча сверху, снизу, подача мяча, нападающий удар, тактика игры, а также двигаться по площадке. Повышение командной дисциплины и ответственности друг за друга. Результативное участие в соревнованиях района.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарно - учебный график на 2020 – 2021 учебный год

Комплектование группы проводится с 1 по 15 сентября 2020 года.

Продолжительность учебного года составляет 34 учебные недели.

Учебные занятия начинаются с 01 сентября 2020 г. И заканчиваются 25 мая 2021 г.

Учебные занятия проводятся во второй половине дня (в соответствии с расписанием)

Продолжительность занятий составляет 1 час, 1 учебный час – 45 минут.

Каникулы: осенние каникулы с 02.11.2020г. по 08.11.2020 г., зимние с 30.12.2020г. по 12.01.2021 г., весенние с 24.03.2021 по 31.03.2021 г., летние с 26.05.2021 по 31.8. 2021г

В каникулярное время занятия в объединение не проводятся. Во время каникул учащиеся могут принимать участие в мероприятиях.

1 год обучения

№ п/п	Число и месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1		15:10-15:55, 16:05-16:50 среда	Беседа	2	Вводное занятие
2		15:10-15:55, 16:05-16:50 среда	Практическое занятие	10	Общая физическая подготовка
3		15:10-15:55, 16:05-16:50 среда	Практическое занятие	10	Специальная физическая подготовка

4		15:10-15:55, 16:05-16:50 среда	Практическое занятие	10	Техническая подготовка
5		15:10-15:55, 16:05-16:50 среда	Практическое занятие	10	Тактическая подготовка
6		15:10-15:55, 16:05-16:50 среда	Практическое занятие	10	Интегральная подготовка.
7		15:10-15:55, 16:05-16:50 среда	Практическое занятие	14	Соревнования.
8		15:10-15:55, 16:05-16:50 среда	Практическое занятие	2	Итоговое занятие.

2 год обучения

№ п/п	Число и месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1		15:10-15:55, 16:05-16:50	Беседа	2	Вводное занятие

		среда			
2		15:10-15:55, 16:05-16:50 среда	Практическое занятие	10	Общая физическая подготовка
3		15:10-15:55, 16:05-16:50 среда	Практическое занятие	10	Специальная физическая подготовка
4		15:10-15:55, 16:05-16:50 среда	Практическое занятие	10	Техническая подготовка
5		15:10-15:55, 16:05-16:50 среда	Практическое занятие	10	Тактическая подготовка
6		15:10-15:55, 16:05-16:50 среда	Практическое занятие	10	Интегральная подготовка.
7		15:10-15:55, 16:05-16:50 среда	Практическое занятие	14	Соревнования.
8		15:10-15:55, 16:05-	Практическое занятие	2	Итоговое занятие.

		16:50 среда			
--	--	----------------	--	--	--

2.3. Содержание и порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течении учебного года в целях

- контроля уровня достижения обучающимся результатов, предусмотренных общеобразовательной дополнительной общеразвивающей программой.
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ;
- проведения учащимися самооценки, оценки их работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Контроль осуществляется и фиксируется в журнале учета работы педагога дополнительного образования.

1 год обучения

<i>Разделы программы</i>	<i>Форма текущего контроля</i>
Вводное занятие	Устный опрос
Общая физическая подготовка	Контрольные упражнения
Специальная физическая подготовка	Контрольные упражнения
Техническая подготовка	Контрольные упражнения
Тактическая подготовка	Контрольные упражнения
Интегральная подготовка.	Контрольные упражнения
Соревнования.	Участие в соревнованиях
Итоговое занятие.	Контрольные упражнения

2 год обучения

<i>Разделы программы</i>	<i>Форма текущего контроля</i>
Вводное занятие	Устный опрос
Общая физическая подготовка	Контрольные упражнения
Специальная физическая подготовка	Контрольные упражнения
Техническая подготовка	Контрольные упражнения
Тактическая подготовка	Контрольные упражнения
Интегральная подготовка.	Контрольные упражнения

Соревнования.	Участие в соревнованиях
Итоговое занятие.	Контрольные упражнения

Результаты текущего контроля анализируются педагогом дополнительного образования по следующим уровням:

- высокий уровень;
- базовый уровень;
- начальный уровень

Формы проведения промежуточной аттестации.

В качестве форм подведения итогов проводятся теоретические и практические задания.

Теоретическая подготовка проверяется через опрос.

Практическое задание: выполнение контрольных упражнений.

Порядок проведения промежуточной аттестации учащихся.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по итогам учебного года (май).

Промежуточная аттестация проводится самостоятельно педагогом дополнительного образования.

Во время проведения аттестации может присутствовать администрация школы

Оценка, оформление и анализ результатов промежуточной аттестации: зачет

Для определения уровня обученности учащихся по дополнительной общеразвивающей программе используется система оценивания практических знаний подготовки учащихся.

Критерии оценки теоретической части:

Оценочный лист теоретической части

№ п/п	ФИ учащегося	Уровень
1	Иванов И	Высокий

Высокий уровень – обучающийся освоил весь объем знаний 100%, предусмотренных программой за конкретный период; термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

Базовый уровень – у обучающихся объем усвоенных знаний составляет 50%, сочетает терминологию с бытовой.

Начальный уровень – обучающийся овладел менее чем 20% объема знаний предусмотренных программой; ребенок, как правило, избегает употреблять термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

Оценочный лист практической работы

№ п/п	ФИ учащегося	Уровень
1	Иванов И	Высокий

Высокий уровень – обучающийся овладел на 100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; самостоятельно работает, не испытывает особых трудностей;

Базовый уровень – у обучающихся объем усвоенных умений и навыков составляет 50%, выполняет задания с помощью педагога, в основном выполняет задания на основе образца.

Начальный уровень – обучающийся овладел менее чем 20% предусмотренных умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе; ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в «Ведомости прохождения промежуточной аттестации учащихся ». Результаты участия учащихся в мероприятиях районного и областного уровней могут быть засчитаны как промежуточная аттестация.

ВЕДОМОСТЬ

прохождения **промежуточно аттестации** учащимися МБОУ СШ с Таремское

В _____ учебном году

Кружок: _____

Год обучения: _____

Руководитель: _____

№	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	результат
				Уровень аттестации
1	Иванов И.	Высокий	Высокий	Высокий

Уровень аттестации учащегося:

В ведомость выставляется уровень после промежуточной аттестации учащегося:

- полное освоение программы на 100% (высокий)
- освоивших программу на 50% (базовый)
- частично освоение программы на 20% (начальный)

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Курс	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2	0	1	зачет

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Курс	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2	0	1	зачет

2.4.Оценочные материалы

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценивание развития обучающихся можно на основе следующего уровня компетенций:

- целеполагание и планирование результатов;
- эффективная работа в команде
- уровень теоретических знаний;
- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

2.5. Методические материалы

В качестве методов обучения по программе используются наглядно-практический, исследовательские методы.

На занятиях используются различные формы организации образовательного процесса.

Формы организации образовательного процесса

По охвату детей: групповые, коллективные, индивидуальные.

По характеру учебной деятельности:

групповая;

- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;

- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

3.Список литературы:

1. А.П.Матвеев. Т.В.Петрова. 2-е изд. «Физическая культура 1-11 кл. Программы для общеобразовательных учреждений стереотип. - М. Дрофа 2001

2. Шенкман СБ. «Искусство быть здоровым» часть 3
Москва
«Физкультура и спорт» 1990г.

3. Буйкин Ю.Ф. Курамшина Ю.Ф. «Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособие для тренеров ДЮСШ. Физкультура и спорт»
Москва. 1994г.

4. Коробейников Н.К. Михеев А.А. Николенко И.Г. «Физ. воспитание. Учебное пособие для средне спец. Учебных заведений» 2-е изд.
Москва. 1992г.

Теоретическая часть

1 год обучения

Проверка знания учащегося проводится в конце учебного года в виде опроса по разработанным билетам.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. Сколько длится матч?
10. В каком году образовался волейбол?

2 год обучения

1. Какие травмы можно получить при занятии спортом?
2. Признаки переутомления
3. Как изменяются мышцы при занятии спортом?
4. Спортивная одежда волейболиста?
5. Основные правила в волейболе?
6. Что такое стандартное положение?
7. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
8. Для чего нужен дневник самоконтроля?
9. Первая помощь при вывихе
10. Из чего состоит волейбольный матч?
11. Какие дополнительные правила используются в игре?
12. От чего зависит выбор тактики в игре?
13. Заслуги нашей сборной на Олимпийских играх

Практическая часть

Контрольные нормативы по физической подготовке по годам

1 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения
1	Становая сила, кг
2	Бег 30 м, с
3	Бег 30 м /5х6 м/
4	Прыжок в длину с места, см
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см
6	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя, м -стоя, м

2 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения
1	Бег 30 м, с
2	Испытание на точность второй передачи и подачи
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность
4	Подача на точность
5	Прыжок в вверх отталкиваясь двумя ногами с места
6	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4