Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № _11___
от «_29_» __05_____2023
Председатель МС,
зам. директора по НМР:
Коновалова О.Н.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска
Мельник О.В.
Приказ № _642_
от «_31__» __05_____2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008BFCEDF5AF377DCE667DE393FBF139C4
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 22.12.2022 до 16.03.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЭТО МОЯ ИГРА - ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации – 2 года
Возраст учащихся – 11-17 лет
Уровень – базовый, продвинутый

Разработчик:
педагог дополнительного образования Горячева Э.В.

Братск, 2023

Пояснительная записка

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), Приказ Министерства образования и науки РФ № 816 от 23 августа2017 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказ МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска № 326 от 01.04.2020 г. «Об утверждении положения об электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец творчества детей и молодежи города Братска», Письмо Министерства образования Иркутской области от 18.11.2016 г. № 02-55-11252116 «О направлении методических рекомендации».

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают скрытые возможности учащихся. Для современных детей регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает малоподвижный образ жизни. При реализации данной программы создаются благоприятные условия для всестороннего развития и укрепления физического здоровья учащихся, развития сердечно - сосудистой системы, укрепления опорно-двигательного аппарата, улучшения общей координации, умения активно управлять расслаблением мышц, восстановления функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Педагогическая целесообразность

«Волейбол» - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений: от простого к сложному, от частного к общему.

Отличительной особенностью программы является то, что в ней уделяется большее внимание развитию физических данных на базовом уровне, а на продвинутом, разучиванию и совершенствованию тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Поэтому главным направлением учебного процесса является: укрепление здоровья учащихся; воспитание дисциплинированности и ответственности юных волейболистов; формирование знаний, умений и навыков по волейболу; достижение оптимального для данного каждого уровня технической подготовленности юных волейболистов.

Программа построена на принципе разноуровневости:

Уровень –базовый.

Занятия на данном уровне даёт возможность учащимся, расширить объём двигательных навыков и овладеть навыками игры в волейбол. Предполагает развитие технических навыков игры в волейбол, расширение знаний правил игры и участие в соревнованиях внутри учреждения.

Уровень – продвинутый(углублённый).

Предполагает подготовку команды для участия в городских, межмуниципальных соревнованиях. Совершенствование основных и специальных приемов игры в волейбол, проявления целеустремленности, мобильности, желания добиться положительных результатов, умения работать в команде.

В программе предусмотрено изучение государственной символики через знакомство со значимыми событиями в истории государства и использованием государственной символики как отличительных знаков государства. В качестве основных обучающих методов при изучении государственной символики используются с учетом возрастных особенностей учащихся объяснительно-иллюстративные (беседа), активные методы и формы работы с учащимися (конкурсные испытания интеллектуального характера).

В 2023-2024 учебном году в программу включено формирование функциональной грамотности как метапредметного образовательного результата, способствующего решению жизненных задач, а именно умению понимать информацию, представленную в виде графиков, схем, таблиц, рисунков – математическая грамотность, а так же естественнонаучная – это способность осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

Учитывая требования компетентностного подхода в обучении, в рамках реализации программы разработана программа компетентностного компонента, включающая дополнительно – развивающие мероприятия за рамками часов учебной деятельности, целью проведения которой является формирование основ компетенции личностного самосовершенствования учащихся.

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся от 11 до 17 лет, не имеющих физических ограничений для занятий волейболом.

Говоря о физическом развитии детей 11-12 лет, следует отметить, что в этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и

ловкость движений. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у девочек в 11-12 лет, а у мальчиков — в 13-14 лет. К 14–15 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц и сухожилий и тканевая дифференцировка в скелетных мышцах достигает высокого уровня. В этот период мышцы растут особенно интенсивно. У девочек как абсолютные, так и относительные показатели существенно ниже. Поэтому все упражнения, связанные с проявлением силы, необходимо дозировать у девочек более строго. Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию и отличаются высокой способностью к расслаблению. Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к довольно длительной работе.

Форма обучения: групповая.

Принцип комплектования групп: прием детей осуществляется на основании письменного заявления от родителей, с учетом расписания занятий в школе, программа ориентирована на учащихся с разными уровнями физического развития и индивидуальных особенностей ребёнка.

В группах занимается на базовом уровне – 12 человек, на продвинутом уровне – 10 человек.

Срок реализации программы 2 года с общим количеством часов на двух уровнях – 360, по 1 году обучения на каждом уровне, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Учащиеся могут по желанию продолжить обучение по данной программе в течение нескольких лет на выбранном уровне.

На базовом уровне учебные занятия проводятся два раза в неделю по 2 учебных часа (длительность одного учебного часа – 45 мин.) с 10 минутным перерывом, общее количество часов в год – 144.

На продвинутом уровне учебные занятия проводятся три раза в неделю по 2 учебных часа (длительность одного учебного часа – 45 мин.) с 10 минутным перерывом, общее количество часов в год – 216.

Принцип зачисления на уровни программы:

- на базовый уровень принимаются учащиеся с 11 лет, прошедшие обучение на стартовом уровне (модуль «Основы игры в волейбол» программы «Спортивные игры») или учащиеся имеющие начальные навыки игры в волейбол (определяется через входящий контроль – тестирование (Таблицы № 1, 2), и имеющие подтверждающие документы.
- на продвинутый уровень принимаются учащиеся с 13 лет, прошедшие обучение на базовом уровне, обладающие высокоразвитыми техническими навыками игры в волейбол и способные конкурировать на соревнованиях с командами других учреждений или учащиеся, ранее не обучавшиеся по программе «Это моя игра – Волейбол», но обладающие выше перечисленными навыками, конкурентно-способные (определяется через входящий контроль – тестирование(Таблица № 1, 2).

В программе «Это моя игра - Волейбол» предусмотрена возможность добора учащихся в течение учебного года при условии прохождения тестирования –

входящего контроля и возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки (разработан и прилагается модуль дистанционного обучения на 48 часов). Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Microsoft Teams, электронных почт, электронных образовательных ресурсов.

Цель базового уровня: развитие навыков игры в волейбол через формирование устойчивых мотивовк регулярным занятиям физической культурой и спортом.
Цель продвинутого уровня: формирование конкурентно-способной командыдля успешного участия в соревнованиях по волейболу.

Задачи:

Базовый	Продвинутый
Образовательные	
– сформировать владение техническими приёмами и правилами игры в волейбол – сформировать тактические действия; – обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при игре в волейбол; – формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, улучшение физических качеств	– Формировать навык ведения соревновательного характера игры; – Развивать самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, отслеживания непрерывного изменение обстановки игры
Развивающие	
– развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма – формировать навыки взаимодействия в команде	– Совершенствовать навыки игры (техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта); – развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма; – формировать организаторские навыки взаимодействия в команде
Воспитательные	
– воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; – формировать личный опыт по участию в соревнованиях на уровне учреждения.	– воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; – формировать командный опыт по участию в соревнованиях разного

	уровня.

Планируемые результаты

Базовый	Продвинутый
Предметные	
– учащийся будет владеть техническими приёмами игры в волейбол и знать правила; – знать и уметь применять тактические действия в игре в волейбол; – уметь контролировать физическую нагрузку при игре в волейбол и самостоятельно выполнять физические упражнения, направленных на укрепление здоровья, улучшение физических качеств.	– учащийся будет уметь вести соревновательный характер игры, проводить технические и тактические действия, организовывать групповые действия, отслеживать непрерывное изменение обстановки игры.
Метапредметные	
– повысит физические качества и функциональные возможности организма; – научиться взаимодействовать с членами команды.	– приобретет привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; – уметь самостоятельно выполнять физические упражнения, направленных на укрепление здоровья, улучшение физических качеств.
Личностные	
– приобретет личный опыт по участию в соревнованиях на уровне учреждения; – будут развиты положительные личностные качества учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, чувства взаимопомощи).	– будут развиты положительные личностные качества (чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи); – приобретет командный опыт по участию в соревнованиях разного уровня.

Учебный план

Название направления деятельности	**Уровни освоения / количество часов**						**Форма промежуточной аттестации / контроля**
	Базовый			***Продвинутый***			
	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
Вводноезанятие. Входящий контроль	**2**	2	-	**2**	2	-	Практическое тестирование

Развитиедвигательныхкачеств	**40**	3	37	**72**	6	66	
Обучениетехническимэлементам	**61**	5	56	**86**	6	80	
Деятельностьоздоровительнойнаправленности	**22**	5	17	**30**	2	28	
Соревновательнаядеятельность	**15**	2	13	**22**	2	20	
Промежуточнаяаттестация	**4**	-	4	**4**	-	4	Практическое тестирование, тестирование
Итого	**144**	**17**	**127**	**216**	**18**	**198**	

Календарный учебный график (базовый уровень)

Направление деятельности / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие.Входящий контроль	2								
Развитие двигательных качеств	2	6	4	5	2	6	6	6	4
Обучение техническим элементам	2	6	7	7	6	8	8	8	8
Деятельность оздоровительной направленности	8	4	2		2	2	2	2	
Соревновательная деятельность			3	2	2	2	2	2	2
Промежуточная аттестация				2					2
Всего	14	16	16	16	12	18	18	18	16

Календарный учебный график (продвинутый уровень)

Направление деятельности / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие. Входящий контроль	2								
Развитие двигательных качеств	2	8	8	8	8	10	10	10	8
Обучение техническим элементам	2	11	11	8	6	10	14	14	10
Деятельность оздоровительной направленности	14	2	2	2	2	2	2	2	2
Соревновательная деятельность		3	3	4	4	2	2	2	2
Промежуточная аттестация				2					2
Всего	20	24	24	24	20	24	28	28	24

Содержание программы

1. **Организационная работа.**Набор групп.
2. **Вводное занятие.** Для всех уровней инструктаж по техники безопасности и выполнение входящего контроля, тестирование физических и тактических возможностей учащихся. Входящий контроль.
3. **Развитие двигательных качеств**.

   Базовый уровень:Физическаяподготовкаволейболиста тесно связана с тактической, технической и психологической подготовкой. Она способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению тактическихнавыков и технических приемов. Современный волейбол предъявляет к физическому развитию очень высокие требования, ведь каждый волейболист обязанучаствовать как в нападение, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное выполнение

технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости.

Продвинутый уровень:Развитие двигательных способностей или навыков — это долгий, сложный и кропотливый процесс, позволяющий довести выполнение некоторых простых актов до автоматизма.Более усиленные физические упражнения, направленные на скоростно-силовые и силовые качества. Совершенствование техники так же за счет специальных физических упражнений и развитие быстроты мышления за счет координационных упражнений.

4. **Обучение техническим приемам**.

   Базовый уровень: Изучение более сложных приемов игры в волейбол:подача с вращением мяча, точная передача мяча в прыжке товарищу по команде, нападающий удар, разные способы приема мяча, блокирование групповое, групповые действия в защите, индивидуальные тактические действия, отвлекающие действия, взаимодействие нападающего и пасующего.

   Продвинутый уровень:На занятиях дается более подробное обоснование того или иного технического элемента, элемент отрабатывается до полного его совершенствования. Во время занятий учащиеся приобретают большой двигательный опыт, координацию движений, правильное расположение тела в пространстве. Учатся общаться при помощи вербального и невербального общения, а также повышают свою коммуникативную компетентность.

5. **Деятельность оздоровительной направленности**

   Для всех уровней:составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

6. **Соревновательная деятельность.**

   Базовый уровень: соревновательная деятельность переходит в игровую практику, участие в соревнованиях внутри дворца, таким способом учащиеся приобретают психологическую устойчивость к соревновательнойдеятельности.

   Продвинутый уровень: является одной из важнейших. В ней мы можем определить усвоили ли учащиеся материал, также соревновательная деятельность повышает игровую активность, умение играть в защите и нападение. Учащиеся приобретают бесценный игровой опыт. Приобретают психологические и физические умения. Участие в соревнованиях городского и районного уровня.

Оценочные материалы

Программой предусмотрено для организации педагогического мониторинга проведение следующих видов контроля:

Входящий: проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической и технической подготовленности в соответствии с возрастом в форме практического тестирования для всех учащихся базового и продвинутого уровня (в

рамках учебных часов) и для учащихся принятых добором (за рамками учебных часов на пробном занятии до зачисления в группу).

Текущий – проводится в течение учебного года для определения степени эффективности обучения, внесения корректив в учебный процесс через подбор наиболее эффективных подготовительных и подводящих упражнений, наблюдение педагога за индивидуальной работой учащихся в процессе учебно-тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация(по окончании I полугодия) – проводится в конце декабря **Промежуточная аттестация**(по результатам освоения каждого уровня и программы) – проводится в конце учебного года (апрель, май)

Форма: практическое тестирование на определение уровня физической, технической подготовленности; тестирование на определение уровня теоретических знаний; активность в игровой и соревновательной деятельности. Результаты фиксируются в протоколе.

Для определения уровня развития физической и технической подготовленности разработаны критерии оценивания и таблицы фиксации результатов по каждому виду контроля (входящему, промежуточной аттестации за 1 полугодие, промежуточная аттестация по результатам освоения каждого уровня и программы).

Таблица № 1 Результаты уровня физической подготовки.

№ п/п	Ф.И. учащихся	ОФП		СФП		Итоговый результат
		Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3х10 м, с	Напрыгивание на тумбу (кол-во раз за 30сек)	Уровень физической подготовленности
1						
2						

Задания и критерии оценивания уровеня физической подготовленности занимающихся 10-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	10-12 13-14 15-16 17	11,2 и более 10,4 10,2 9,9	10,8-1'0,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и менее 9,1 8,8 8,6	11,7 и более 11,2 10,8 10,4	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и менее 9,7 9,3 9,1
2	Ловкость	Прыжок в длину с места, см	10-12 13-14 15-16 17	160 и менее 170 180 190	160-190 170-200 180-210 190-220	190 и более 200 210 220	90 и менее 100 110 120	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и более 155 160 170
3	Гибкость	Подъем туловища из положения лежа	10-12 13-14 15-16 17	15 и менее 18 21 23	15-18 18-21 21-24 23-26	18 и более 22 25 27	12 и менее 16 18 20	13-16 17-20 19-21 21-23	17и более 21 22 24
4	Скоростно-силовые	Напрыгивание на тумбу (кол-во раз за 30сек)	10-12 13-14 15-16 17	10 и менее	12	15и более	8 и менее	10	13 и более

Для отслеживания технической подготовки учащихся определены упражнения: подача мяча, передача мяча в стену и атакующий удар.

Таблица № 2. Результаты уровня технической подготовки.

№ п/п	**Ф.И. учащихся**	**Техническая подготовленность**			**Итоговый результат**
		Подача мяча	Передача мяча в стену	Атакующий удар	Уровень технической подготовленности
1					
2					

Критерии оценивания:

На базовом уровне

Успешная подача мяча: высокий уровень – 4 из 5, средний – 3 из 5, низкий – 2 из 5.

Передача мяча в стену: высокий уровень – 10, средний – 8, низкий –6.

Успешный атакующий удар: высокий уровень – 4 из 5, средний – 3 из 5, низкий – 2 из 5.

На продвинутом уровне

Успешная подача мяча: высокий уровень – 5 из 5, средний – 4 из 5, низкий – 3 из 5.

Передача мяча в стену: высокий уровень –12, средний – 8, низкий – 5.

Успешный атакующий удар: высокий уровень – 5 из 5, средний – 4 из 5, низкий – 3 из 5.

Для определения уровня теоретических знаний разработан инструментарий оценивания (тестовые вопросы с вариантами ответов, критерии оценивания и таблицы фиксации результатов – **Приложение 1**) в рамках двух видов контроля (промежуточной аттестации за 1 полугодие, промежуточная аттестация по результатам каждого уровня и освоения программы).

Для определения уровня активности и результативности участий в соревновательной деятельности, педагогом заполняется таблица:

№	Ф.И. уч-ся / месяц	Участие в соревнованиях										Общее кол-во соревнований	Общее кол-во участий / побед
		октябрь		ноябрь		декабрь		февраль		…			
		всего	Принял / победил	всего	Принял / победил	всего	Принял / победил	всего	Принял / победил	…			

Если общее соотношение кол-ва участий к кол-ву соревнований более 75 %, то активность – высокая; 50-74 % - средняя, менее 50% - низкая.

Если общее соотношение кол-ва побед к кол-ву соревнований более 60 %, то результативность – высокая; 40-60 % - средняя, менее 40% - низкая.

Результаты всех видов педагогического контроля вносятся в сводную таблицу мониторинга освоения программы учащимися и определяется уровень освоения уровня или программы по следующим критериям:

Освоил базовый уровень и переводится на продвинутый, если учащийся имеет высокий уровень по 3 видам оценивания (физический, технический, теоретический) с учетом решения педагога (педагогическое наблюдение за активностью в соревнованиях внутри учреждения).
Освоил программу (продвинутый уровень), если учащийся имеет высокий уровень по 3-4 видам оценивания (физический, технический, теоретический, активность участия в соревнованиях).

Методические материалы

Алгоритм учебного занятия. Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме.
Теоретические знания предоставляются в форме коротких бесед и занимают по времени не более третьей части занятия.
Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:
- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной,
- заключительной (спортивная игра, подведение итогов).

При реализации программы применяются ***игровая технология*** *(П.И. Пидкасистый)* ***и здоровьесберегающая,*** которые являются ведущими.

Программный материал– это комплекс физических упражнений, представляющий целостную систему, направленную на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, достижения высокой физической работоспособности и воспитания важнейших физических качеств. Помимо физического развития, дети получают основы знаний по личной гигиене, изучают различный спортивный инвентарь. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях и во время передвижения по улице, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека. Физические упражнения подобраны таким образом, чтобы максимально воздействовать на нормальное развитие и функционирование всех органов и систем организма, формирование правильной осанки, увеличения сопротивляемости организма к неблагоприятным погодным условиям. Все основные упражнения изучаются с помощью предписаний алгоритмичного типа, а учащиеся работают в парах. Пары комплектуются по принципу: «сильный» с «сильным» или «сильный» со «слабым». В этом случае обучение становиться интересным, доверительным, создаются благоприятные условия обучения, как для слабого ученика, так и сильного, который руководит действиями своего товарища (показывает изучаемые движения, оказывает помощь, страховку, осуществляет постоянный контроль, указывая на ошибки и оценивая качество выполняемого упражнения). Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. Общеразвивающие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без них, в виде различных эстафет и подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность занятия и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся, и интерес к занятиям.

Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используется простейшие снаряды (скакалки, малые и большие резиновые мячи, футбольный мяч, барьеры, гантели, малая штанга и другие приспособления).

Игровая технология предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры в пределах характерных для нее правил, арсенала, технико-тактических приемов и ситуаций. В игровой модели учебного процесса создание проблемной ситуации происходит через введение игровой ситуации: проблемная ситуация проживается участниками в ее игровом воплощении, основу деятельности составляет игровое моделирование, часть деятельности учащихся происходит в условно-игровом плане. Игровая обстановка трансформирует и позицию педагога, который балансирует между ролью организатора, помощника и соучастника общего действия. Итоги игры выступают в двойном плане- как игровой и как учебно-познавательный результат. Дидактическая функция игры реализуется через обсуждение игрового действия, анализ соотношения игровой ситуации как моделирующей, ее соотношения с реальностью. Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность учащихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями. Использование игрового и соревновательного методов способствует повышению двигательной активности и достижению удовлетворенности занятиями.

Формы обучения (организации образовательного процесса): коллективная, групповая, парная, индивидуальная.

Групповая форма применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого учащегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Особенность индивидуальной формы обучения состоит в том, что педагог проводит занятие со всей группой одновременно, определяя для каждого учащегося упражнения, которые они выполняют самостоятельно. В то время как педагога занимается с одним-двумя учащимися, остальные работают самостоятельно над выполнением задания.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): тренировка, соревнования, занятие-игра, конкурс, практический мастер-класс.

Методы обучения:

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

Словесные методы (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

Игровые методы, развивающие физические данные учащихся.

Наглядные методы(использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов).
Практические методы – свободного выбора действия и взаимодействия, тренировочные упражнения.
Активные методы – обучение действием, соревновательный, игровой.
Приемы обучения: защитно-профилактические (личная гигиена); компенсаторно-нейтрализующие(разминка, смена деятельности, дыхательная гимнастика); стимулирующие(физические нагрузки); информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся).
Для воспитания пользуются различными методами – убеждение, пример, поощрение.
Для реализации компетентностного подхода в образовании применяется ***метод*** проблемных вопросов при решении учащимися компетентностных заданий в соответствие с выбранным модулем и видом спортивных игр.

Для создания ситуации успеха учащегося используют ***методы*** внесения мотива, авансирования успешного результата, скрытого инструктирования ребенка. Применение методов помогает учащемуся понять ради чего совершается данная деятельность, внушает уверенность в свои силы, помогает избежать поражения.
Метод «Внесение мотива». Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается данная деятельность, кому будет хорошо после выполнения.
"Без твоей помощи твоим товарищам не справиться..."
Метод«Авансирование успешного результата». Помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что его учащийся обязательно справиться с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.
"У вас обязательно получится".
"Я даже не сомневаюсь в успешном результате".
Метод«Скрытое инструктирование ребенка»в способах и формах совершения деятельности. Помогает ребенку избежать поражения.
Достигается путем намека, пожелания.
"Возможно, лучше всего начать с....."
"Выполняя работу, не забудьте о....."
Успех обучения и воспитания во многом зависит от мастерства педагога, от уровня его методической подготовка, требовательности к себе и занимающемся.
*Воспитательная работа.*Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучения должно быть воспитывающим. Обучая двигательным умением, навыкам и знаниям педагог воспитывает в детях сознательную дисциплину, приучает их к честности, исполнительности, аккуратности, воспитывает у них высокие волевые качества. Основным средствам воспитания волевых качеств являться выполнение упражнений способствующих воспитанию таких ценных качеств как настойчивость, смелость, решительность. Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Необходимо также воспитывать у учащихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику, судьям, зрителям.Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы,

образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности.

Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни; использование наблюдений, измерений);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли);
- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемовчерез решение компетентностных заданий в течение учебного года).Это соответствует внедрению компетентностного подхода в образовании через применение метода проблемных вопросов.

Дидактические материалы и методические продукты включены в разработанный к программе УМК и ЭУМК и включают:

- планы-конспекты, согласно тем учебных занятий;
- дидактические материалы (раздаточные, инструкционные карты, задания, плакаты для обучения различным двигательным действиями др.);
- сценарии досугово-развивающих, воспитательных мероприятий, родительских собраний и т.д.;
- таблицы мониторинга;

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимоналичие, материально-технического и учебно-методического обеспечения

Материально-техническое обеспечение

Спортивные базы:

- спортивный зал;

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты;
- скамейки.

Спортивный инвентарь

- Волейбольные мячи (25 шт.);
- Волейбольная сеть со стойками
- Конусы (12шт)
- Скакалки (18 шт)
- Теннисные мячи (18шт)
- Мяч набивной от 1 до 3 кг, по (18 шт)
- Эспандер резиновый ленточный (20 шт)

- Тумба (2шт.)
- Стойки
- Гантели

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализуют педагоги дополнительного образования.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» www.gto.ru
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола www.volley.ru
3. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерацииhttps://minsport.gov.ru/

Список литературы

Для педагога:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.
3. ГогуновН.Е., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.- М.: – CADEMIA, 2000.
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу - Москва: Физкультура и спорт, 1965г
5. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.
8. Методические рекомендации в помощь педагогу, работающему над авторской образовательной программой. Московский городской дворец творчества детей и юношества. Центр программно-методичного обеспечения под общей редакцией Шадриной И.Е. - М., 1995.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г

Для учащихся и родителей:

1. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Самоконтроль при занятиях физической культурой.- М., 1984.
2. Елесина Т.В. Игры в летнем лагере. - Чебоксары, 1991.
3. Елкина Т.И. и др. 1000 загадок. - Ярославль, 1999.
4. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. - М., 1997.
5. Валентинов В. И др. Энциклопедия веселой компании.- СПб., 2000.

Приложение 1

Диагностический инструментарий для определения уровня теоретических знаний

Тест.

Теоретическая подготовка

_____

(Ф.И.О. учащегося)

№ п/п	Теоретические задания (базовый уровень)	Вариант ответа	Количество баллов (заполняет член жюри)	Примечания
1	2	3	4	5
1	**В какой стране зародились Олимпийские игры?** а) в Древней Греции, б) в Риме, в) в Олимпии, г) во Франции.			
2	**Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?** а) 5, б) 10, в) 6, г) 7.			
3	**Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?** а) охладить ушибленное место, б) приложить тепло на ушибленное место, в) наложить шину, г) обработать ушибленное место йодом.			
4	**Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?** а) быстрота; б) гибкость; в) сила; г) выносливость.			
5	**Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?** а) высокий, б) средний, в) низкий, г) любой.			
6	**Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…**			
	а) акробатика, б) «колесо», в) кувырок, г) сальто.			

7	**Виды построений на уроке физической культуры:** а) колонна, шеренга, круг; б) линейка; в) трапеция; г) полукруг.			
8	**В какой спортивной игре нет вратаря?** а) футбол, б) хоккей, в) баскетбол, г) водное поло.			
9	**Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:**			
	а) подтягивание в висе на перекладине, б) прыжки в длину с места, в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь, г) кувырок вперед.			
10	**Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**			
	а) футбол, б) волейбол, в) хоккей, г) баскетбол.			
Сумма баллов				

№ п/п	Теоретические задания (повышенный уровень)	Ответ	Количество баллов (заполняет член жюри)	Примечания
1	**В международных соревнованиях по легкой атлетике метают снаряды:** 1. баскетбольный мяч; 2. шест; 3. ядро; 4. шайбу; 5. молот; 6. бревно; 7. диск; 8. копьё;			
2	**Как звучит девиз Олимпийских игр?**			
3	**Из списка выбрать снаряды художественной гимнастики.** 1. лента; 2. диск; 3. брусья; 4. молот; 5. граната; 6. булава; 7. конь; 8. копьё; 9. скакалка; 10. обруч; 11. мяч; 12. ядро; 13. бревно.			
4	**Что относится к основным физическим качествам?**			
5	**Из списка выбрать игровые виды спорта, в которых разрешено играть ногами.** 1. футбол; 2. баскетбол; 3. волейбол; 4. хоккей; 5. водное поло; 6. пионербол.			
Сумма баллов				

Критерии оценивания:

1. В теоретических заданиях с выбором ответа (базовый уровень) из предложенных вариантов ученик должен выбрать только один верный ответ. Если учащийся выбирает более одного ответа, то задание считаем выполненным неверно.
2. В заданиях с кратким ответом (повышенный уровень) ученик должен записать требуемый краткий ответ, с выбором ответа (повышенный уровень) ученик должен выбрать все правильные ответы.
3. Выполнение каждого теоретического задания базового уровня сложности (№ 1-10) оценивается так:
2 балл — указан только верный ответ;
0 баллов — указан неверный ответ или несколько ответов.
4.Выполнение каждого задания повышенного уровня сложности (№11-15) оценивается по следующей шкале:
3 балла — приведен полный верный ответ или указаны все правильные варианты из предложенных;
2 балла — приведен частично верный ответ или указаны не все правильные ответы из предложенных, при отсутствии неверных ответов;
0 баллов — приведен неверный ответ или указан хотя бы один неверный вариант из предложенных.
2 балла – оценка «хорошо»;
3 балла - оценка «отлично».

Оценка выполнения проверочной работы в целом осуществляется в несколько этапов.
1. Определяется балл, полученный учеником за выполнение заданий базового уровня
2. Определяется балл, полученный учеником за выполнение заданий повышенного уровня. Выполнение этих заданий свидетельствует о том, что кроме усвоения необходимых для продолжения обучения знаний, умений, навыков и способов работы, обучение повлияло и на общее развитие учащегося.
3. Определяется общий балл учащегося.
Максимальный балл за выполнение всей работы — 46 баллов (за задания базового уровня сложности — 24 балла, повышенной сложности — 22 балла).
Если учащийся получает за выполнение всей работы 11 баллов и менее, то он не достиг базового уровня и имеет недостаточную предметную подготовку по физической культуре.
Если учащийся получает от 12 до 16 баллов, то он достиг базового уровня и его подготовка соответствует требованиям стандарта, учащийся способен приме-нятьзнания для решения учебно-познавательных и учебно-практических задач.
При получении более 26 баллов, учащийся демонстрирует способность выполнять по физической культуре задания повышенного уровня сложности.

Ключ к тесту
Таблица с ответами

№ п/п	Теоретические задания (базовый уровень)	Вариант ответа

1	**В какой стране зародились Олимпийские игры?** а) в Древней Греции, б) в Риме, в) в Олимпии, г) во Франции.	а
2	**Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?** а) 5, б) 10, в) 6, г) 7.	в
3	**Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?** а) охладить ушибленное место, б) приложить тепло на ушибленное место, в) наложить шину, г) обработать ушибленное место йодом.	а
4	**Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?** а) быстрота; б) гибкость; в) сила; г) выносливость.	г
5	**Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?** а) высокий, б) средний, в) низкий, г) любой.	в
6	**Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…**	
	а) акробатика, б) «колесо», в) кувырок, г) сальто.	б
7	**Виды построений на тренировке по ОФП:** а) колонна, шеренга, круг; б) линейка; в) трапеция; г) полукруг.	а
8	**В какой спортивной игре нет вратаря?** а) футбол, б) хоккей, в) баскетбол, г) водное поло.	в
9	**Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:**	
	а) подтягивание в висе на перекладине, б) прыжки в длину с места, в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь, г) кувырок вперед.	в
10	**Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**	
	а) футбол, б) волейбол,	г

	в) хоккей, г) баскетбол.	
№ п/п	**Теоретические задания (повышенный уровень)**	**Ответ**
11	**В международных соревнованиях по легкой атлетике метают снаряды:** 1. баскетбольный мяч; 2. шест; 3. ядро; 4. шайбу; 5. молот; 6. бревно; 7. диск; 8. копьё;	**3,5,7,8**
12	**Как звучит девиз Олимпийских игр?**	**Быстрее, выше, сильнее**
13	**Из списка выбрать снаряды художественной гимнастики.** 1. лента; 2. диск; 3. брусья; 4. молот; 5. граната; 6. булава; 7. конь; 8. копьё; 9. скакалка; 10. обруч; 11. мяч; 12. ядро; 13. бревно.	**1,6,9,10,11**
14	**Что относится к основным физическим качествам?**	**Сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость**
15	**Из списка выбрать игровые виды спорта, в которых разрешено играть ногами.** 1. футбол; 2. баскетбол; 3. волейбол; 4. хоккей; 5. водное поло; 6. пионербол.	**1,3,4**

Таблица результатов оценивания теоретических знаний учащихся

№ п/п	**ФИО**	**Уровень**

По результатам каждого вида контроля педагог проводит анализ полученных результатов и вносит коррективы в образовательный процесс, в соответствие с индивидуальными особенностями учащихся.

МОДУЛЬ
дистанционного обучения
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ЭТО МОЯ ИГРА - ВОЛЕЙБОЛ»

Пояснительная записка

Программа модуля дистанционного обучения составляется на основе дополнительной общеразвивающей программы «Это моя игра - Волейбол» по данному очному курсу.

Отличие модуля дистанционного обучения от программы очного курса это внутреннее распределение часов по типам занятий:

- вместо практических занятий в спортивном зале – работа по видеоконференции и online-консультации,
- online-консультацииосуществляются через подключение к платформе MicrosoftTeams;
- получение обратной связи ежедневно посредством чата в режиме реального времени через мессенджеры.

Актуальность создания модуля к дополнительной общеразвивающей программе «Это моя игра - Волейбол» обоснована Приказом от 02.04.2020 № 410 «О мерах по реализации Указа Президента Российской Федерации от 02.04.2020 г. № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» на основании п. 6.3 приказа «Обеспечить реализацию всех образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» и п. 6.4 приказа «Продолжить взаимодействие между педагогическими работниками и обучающимися исключительно на основе дистанционных образовательных технологий».

Обучение по данному модулю позволит учащимся сохранить и поддержать свою физическую форму в условиях дистанционного образования.

Срок реализации Модуля – 2 месяца (48 часов).

Примерный режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения – дистанционная.

Целевая группа учащихся – это дети старшего возраста, уверенные пользователи ПК, имеющие опыт обучения в сети или дети среднего возраста, выполняющие задания совместно с родителями.

Цель и задачи модуля

Цель: сохранить и поддержать общую физическую форму и укрепить теоретические знания по игре Волейбол в условиях дистанционного обучения.

В процессе реализации данного модуля решаются следующие **задачи:**

Обучающие: сформировать и привить умения самостоятельного выполнения физических упражнений в домашних условиях, направленных на укрепление здоровья, улучшение общих физических качеств учащихся.

Развивающие:развитие и закрепление физических качеств: ловкости, силы, гибкости, выносливости, координации.

Воспитательные: воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи в рамках дистанционного обучения;воспитывать привычку к самостоятельным практическим и теоретическим занятиям в домашних условиях.

Предполагаемые результаты

Предметные: у учащихсясформированы умения самостоятельного выполнения физических упражнений в домашних условиях, направленные на укрепление здоровья, улучшение общих физических качеств.

Метапредметные:развиты физические качества: ловкости, силы, гибкости, выносливости, координации.

Личностные: у учащихся развито чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи в рамках дистанционного обучения;а так же сформирована привычка к самостоятельным практическим и теоретическим занятиям в домашних условиях.

Учебный план

№	Содержание работы	Всего часов	Из них:		
			Теория	Практика	Диагностика
1	Вводное занятие	48	2		
2	Деятельность оздоровительной направленности.			22	
3	Общеразвивающий контент		14		
4	Выполнение Тестов в Google (формы)				8
5	Промежуточная аттестация				2

Содержание программы модуля

1. Вводное занятие – 2 часа

Занятие включает в себя знакомство учащихся с целевыми установками дистанционного обучения. Настройка дистанционного оборудования и техника безопасности обучения в домашних условиях. Знакомство с интернет платформами и новыми приложениями.

2. Деятельность оздоровительной направленности – 22 часов

Включает в себя комплексы упражнений ОФП и ОРУ

Разминка:

1. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (движения руками и головой);
2. Упражнения для спины и брюшного пресса (наклоны вперед, назад, в стороны);
3. Упражнения для мышц нижних конечностей (приседания, выпады, подскоки).

Комплекс №1 Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх.

Комплекс №2включает в себя комплексное упражнение на ОФП. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – 5 раз, на правой – 5 раз, на левой – 5 раз, на двух ногах – 5 раз. Три подхода.

Комплекс № 3 Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх.
Комплекс № 4 «Кошечки-собачки». Исходное положение – стойка на коленях и руках,руки расположены под плечами, колени сразу под бедрами. Колени должны находиться на ширине плеч. Мягко округлите спину, наклоняя голову вниз, затем медленно двигайтесь в обратном направлении, поднимая голову. 10 повторений.
Комплекс № 5Стойка в положении Планки от 20 до 120 секунд;
Количество повторений Планки от 3 до 4 раз в рамках одного подхода, для новичка на день этого достаточно; периодичность выполнения Планки — от 3 до 4 раз в неделю.

Данные комплексы выполняются по два за занятие. Например 1 и 3, 3 и 5, 4 и 5 и т.д.

3. Общеразвивающий контент – 14 часов

Включает в себя ссылки на интересный контент из Мира спорта
https://www.sport-express.ru/,
https://www.sports.ru/nba/,
http://filmstorrent.xyz/drama/3029-dvizhenie-vverh-2017.html,
http://viletonfilms.xyz/load/films/melodramy/strelcov_2020/23-1-0-8766,
http://viletonfilms.xyz/load/films/biografija/diego_maradona_2019/15-1-0-6386

4. Диагностика – 8 часов

Выполнение теста через Google форму –

https://drive.google.com/open?id=1wUhfni6PpwBjj-Komr8SxWOjm6gfJZAzN48-0lTm_a0,
https://drive.google.com/open?id=1eeloRtadHOOvCubNa9inLADx-2joAFTX6pFeqV0m6to , и т.д

5. Промежуточная аттестация – 2 часа

Система оценивания

К данному модулю разработана система оценивания, которая включает в себя:

Текущий контроль, который осуществляется на учебных занятиях через наблюдение педагогом и подведение итогов выполнения тестовых заданий в соответствии с поставленными задачами на занятии.

Контроль знаний при дистанционном обучении выполняется в режимах online и offline.

Режим online включает в себя фото и видео отчеты учащихся на правильность выполнения комплексов упражнений ОФП и ОРУ, с помощью различных средств ИКТ:

- синхронных (чаты, видеоконференции), взаимоконтроля внутри учебной группы, самоконтроля.

- асинхронных (рассылки и т.д.). Тестирование на определение уровня теоретических знаний общеразвивающей направленности (Приложение 1). Оцениваются на лучший результат среди группы (1,2,3 место). Фиксация результатов тестирования сохраняется на Google диске педагога (облачное хранилище).

Промежуточная аттестация(по результатам освоения модуля) – проводится для определения уровня освоения модуля в форме тестирования на определение уровня физической подготовленности.
Результаты уровня физической подготовки фиксируются в таблице.

№ п/п	Ф.И. учащихся	Физическая подготовленность			Итоговый результат
		Приседания, (кол-во раз за 30сек)	Прыжок в длину с места, см	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	Уровень физической подготовленности
1					
2					

Определяется уровень физической подготовленности:

Высокий уровень – 7 - 9 баллов

Средний уровень – 4 - 6 баллов

Низкий уровень – 3 балла

Тестовые задания и критерии на определение уровня физической подготовленности

Уровень физической подготовленности занимающихся 11-14 лет (по В.И.Лях)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	11 12 13 14	8 10 18 22	12 15 22 26	16 20 26 30	3 4 6 8	6 6 8 10	7 8 10 12
2	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14	140и меньше 145 150 160	160—180 165—180 170—190 180—195	195 и больше 200 205 210	130 и меньше 135 140 145	150—175 155—175 160—180 160—180	185 и больше 190 200 200 205
3	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	11 12 13 14	11и меньше 12 13 14	12-21 13-22 14-23 15-24	22 и более 23 24 25	9 и меньше 10 10 11	10-15 11-16 11-16 12-17	16 и больше 17 17 18

таблица 3

Уровень физической подготовленности занимающихся 15-17 лет (по В.И.Лях)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	15 16 17	24 25 25	28 30 32	32 35 40	6 8 6	9 10 9	12 12 14
2	Прыжок в длину с места, см	15 16 17	175 и меньше 180 190	190—205 195—210 205—220	220 и больше 230 240	155 и меньше 160 160	165—185 170—190 170—190	205 и больше 210 210
3	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	15 16 17	15 и меньше 16 17	16-25 17-26 18-27	26 и более 27 28	12 и меньше 13 13	13-18 14-19 14-19	19 и больше 20 20

Основная цель контроля в рамках обучения на курсе – сохранение и поддержание общей физической формы, а так же укрепление теоретических знаний об игре Волейбол в условиях дистанционного обучения.

Обратная связь

Учащиеся в процессе дистанционного освоения учебного материала имеют возможность обмениваться мнениями, задавать вопросы педагогу, дискутировать в режиме реального времени. Организация обратного отклика осуществляется по средствам чата.

Чат- является удобным средством организации взаимодействия педагога и учащегося, как для личного общения, так и для межличностного – групповой чат. Общение с помощью чата осуществляется в режиме реального времени ежедневно. Используются месенджеры

Условия реализации программы

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

1. Кадровые:

Учебный процесс должен организовывать квалифицированный педагог, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

2. Материально-технические:

- Наличие рабочего места
- Непрерывный доступ в Internet;
- Наличие программного обеспечения: Windows, Google.
- Наличие мессенджеров

3. Методические:

Продуктивность занятий по данному модулю во многом зависит от качества их подготовки. Перед каждым занятием педагог должен продумать план его проведения, просмотреть необходимую литературу, отметить новые термины и понятия, которые следует разъяснить учащимся, наметить содержание беседы или рассказа, подготовить наглядные пособия, сделать подборку общеразвивающего материала.

Особое внимание следует уделять вопросам техники безопасности: обращать внимание обучающихся на возможные опасности, возникающие во время работы в домашних условиях, показывать безопасные приемы работы.

За 5-7 мин до конца занятия работу необходимо прекратить и подвести итоги, осуществить рефлексию.

4. Требования к учащимся: учащиеся должны посещать учебные занятие в онлайн-режиме согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания в установленный срок.

Методическое обеспечение

Дистанционное образование – современная технология, которая позволяет сделать обучение более качественным и доступным. Это образование нового

тысячелетия, теснейшим образом связанное с использованием компьютера, гаджета как инструмента обучения и сети Интернет как образовательной среды.

Учебная и воспитательная работа с обучающимися осуществляется черезИнтернетпосредствомплатформыGoogle (формы), мессенджеров, видеохостингаYoTube, программу µTorrent режиме online и offline. Все перечисленные ресурсы позволяют отработать с каждым учащимся, дать рекомендации по тренировочным упражнениям, включить в занятия игровые элементы и даже улучшить настроение учащихся.

Формы проведения дистанционных занятий весьма разнообразны, это: изучение ресурсов, самостоятельная работа и практическая работа с применением тестов; тренировочные упражнения.

Одним из непременных условий успешной реализации курса является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют развитию творческих и мыслительных возможностей учащихся. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение в занятия игровых элементов, стимулирующих инициативу иактивность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На занятиях широко применяются:

- наглядные методы обучения (ссылки на показ роликов YouTube);
- практические методы обучения (комплекс упражнений ОРУ и ОФП).

На каждое учебное занятие педагогом разрабатывается комплекс упражнений и тест для проверки теоретических знаний, не только в баскетболе, но и на знания спорта в целом. Тест выполняется на платформе Google.

Список литературы

Для педагогов:

1.Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.

2.Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.

3.Кузин В. В., Полиевский С.А. Волейбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е-М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.

4.Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.

5.Методические рекомендации в помощь педагогу, работающему над авторской образовательной программой. Московский городской дворец творчества детей и юношества. Центр программно-методичного обеспечения под общей редакцией Шадриной И.Е. - М., 1995.

6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г

Всемирная сеть INTERNET:

https://pandia.ru/text/78/019/18811.phphttps://knowledge.allbest.ru/pedagogics/2c0a65625b2bd78a5d43b89421206c26_1.html
https://www.sport-express.ru/

Для учащихся и родителей:

1. Чехова, О.С. Уроки волейбола/ О.С.Чехова. - Москва: Физкультура и спорт, 2005.
2. Прокошев, А.В. Волейбол/ А.В. Прокошев. - Москва: Физкультура и спорт, 2004. – 325 с.
3. Осколкова, В.А. Волейбол: Учебное пособие для начинающих/ В.А.Осколкова, М.С. Сунгуров. - Физкультура и спорт, 2005. – 385 с.

КОМПЕТНТЕНТНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЭТО МОЯ ИГРА – ВОЛЕЙБОЛ»

(реализуется за счет средств физических и юридических лиц)

Пояснительная записка

В наше время понятие успешного человека неразрывно связано с физически развитым человеком, любящим спорт и здоровый образ жизни. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности учащихся. Занятия спортом помогают получать дополнительные знания, умения и навыки для совершенствования физических способностей, развивать интерес к спорту.

Программа компетентностного компонента «Это моя игра - волейбол» направлена на формирование умений учащихся самостоятельно овладевать ценностями физической культуры, положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в двигательной активности в виде дополнительно-развивающих, воспитательных мероприятий, которые позволят учащимся проявить уровень сформированности основ компетенции личностного самосовершенствования.

Реализация компетентностного компонента к программе «Это моя игра - волейбол» позволит учащимся накопить определенный багаж знаний и опыт, с целью реализации творческого, спортивного потенциала в области развития их способностей.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Самосовершенствование – сознательная и систематическая работа над собой в целях совершенствования ранее приобретенных и формирования новых качеств личности. Понятие ***компетенции личностного самосовершенствования*** очень широкое. В компетентностном компоненте для учащихся базового уровня определены такие направления как:

- физическое саморазвитие,
- личные качества по соблюдению правил личной гигиены,
- начальное освоение основами эмоциональной саморегуляции (выдержка, самообладание).

Для учащихся продвинутого уровня определены направления:

- личностного саморазвития (начальные умения принимать собственные решения в игровой деятельности)
- начальное освоение основами эмоциональной саморегуляции, самоподдержки (выдержка, самообладание, физическое развитие).

Базовый уровень:

Цель базового уровня: формирование основ эмоциональной саморегуляции и физического саморазвития как составляющих личностной компетенции.

Задачи:

– воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и волевые качества учащихся;

– формировать способность понимать игроков команды и умение адекватно реагировать на ситуации, возникающие в командной игровой деятельности;

– развивать навыки физического саморазвития и соблюдение правил личной гигиены.

Ожидаемый результат

Учащиеся, прошедшие программу компетентностного компонента базового уровня дополнительной программы «Это моя игра - волейбол»:

1. проявляют дисциплинированность, трудолюбие, волевые качества;
2. способны управлять своими эмоциями в различных ситуациях (понимание игроков команды и адекватное реагирование на ситуации, возникающие в командной игровой деятельности);
3. владеют навыками физического саморазвития и соблюдают правила личной гигиены.

Продвинутый уровень

Цель продвинутого уровня: формирование основ самоподдержки, саморазвития и умения контролировать физическое состояние организма как составляющих личностной компетенции.

Задачи:

– формировать основы личностного саморазвития (принимать собственные решения в командной игровой деятельности и умение адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения других членов команды и соперников);

– формировать основы самоподдержки (умение распознать свои эмоции, потребности, умение контролировать физическое состояние организма в игровой и соревновательной деятельности);

– развивать способность понимать игроков команды, соперников.

Ожидаемый результат

Учащиеся, прошедшие программу компетентностного компонента продвинутого уровня дополнительной программы «Это моя игра - волейбол»:

1. способны к самодисциплине, эмоциональной саморегуляции;
2. умеют принимать собственные решения в командной игровой деятельности;
3. владеют навыками физического саморазвития;
4. знают способы контроля физического состояния;
5. способны управлять своими эмоциями в различных ситуациях (понимание игроков команды, соперников и адекватное реагирование на ситуации, возникающие в командной игровой деятельности).

Программа мероприятий

месяц	Наименование мероприятий, форма проведения
сентябрь	Беседа «Выполнение требований общей гигиены (уход за телом, одежда, температурный режим)»
октябрь	Разбор взаимодействия игроков (психо-эмоциональное) после просмотра видеороликов с фрагментами игр
ноябрь	Тренинг по взаимодействию с членами команды
декабрь	Беседа «Волевые качества спортсмена»
январь	Разбор взаимодействия игроков, технических приемов после просмотра видеороликов с фрагментами игр
февраль	Игровой практикум (технические действия игроков через управление эмоциями)
март	Практикум «Составление комплекса физических упражнений по развитию скоростно-силовых способностей»
апрель	Практикум «Составление комплекса физических упражнений по развитию координационных способностей»
май	Просмотр фильма (про спорт)

Беседы, разборы – это хорошо подготовленная педагогом беседа по спортивной теме, направленная на расширение кругозора детей, с привлечением учащихся отвечать на вопросы о спортивных соревнованиях, применяемых тактических действиях, технических приемах, видах спорта, здоровом образе жизни и т.д. При подготовке к беседе возможно привлечение самих учащихся с заранее подготовленным мини докладом, презентацией.

Просмотры — это метод направления естественной потребности учащихся к приобретению новых знаний, анализ проблемных ситуаций в спорте, интересных решений.

Практикум – перед проведением соревнований учащихся необходимо ознакомить с правилами игры и подготовить к правильной реакции на победу и поражение. Для этого просматриваются видеозаписи соревнований, видеороликов на определенный сюжет. Проводятся обсуждения, как реагируют спортсмены на победу и проигрыш, как правильно себя вести – это эмоциональная саморегуляция. Определение норм и правил в процессе общения и для общения. В процессе работы прививается умение следовать правилам поведения в соревнованиях, формирование основ культуры поведения в спорте и правила поведения при беседе.

Тренинг – это метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок.

Педагогический контроль

Мониторинг сформированности основ компетенций проводится 2 раза в год (октябрь, май). Базовый уровень: через наблюдение педагогом волевых качеств учащихся 7-13 лет (приложение 1), по результатам наблюдений заполняется таблица (приложение 2), подсчитывается уровень развития волевых качеств. Продвинутый уровень: педагог-психолог проводит гугл-тестирование «Психологический анализ развития волевых качеств учащихся спортсменов (14-17лет)» Б.Н.Смирнов (Приложение 3), по результатам тестирования готовится аналитическая справка.

Условия реализации программы

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

5. Кадровые:

Учебный процесс должен организовывать педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

6. Методические:

Продуктивность мероприятий. Перед каждым мероприятием педагог должен продумать план его проведения, просмотреть необходимую литературу, отметить новые термины и понятия, которые следует разъяснить учащимся, наметить содержание беседы или рассказа, подготовить наглядные пособия, сделать подборку общеразвивающего материала.

Методическое обеспечение

Одним из непременных условий успешной реализации программы КК является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют общему развитию возможностей учащихся. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На мероприятиях широко применяются:

- наглядные методы обучения (ссылки на показ роликов YouTube);
- практические методы обучения.

Электронные образовательные ресурсы:

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php - Журнал "Теория и практика физической культуры"
http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.
http://zdd.1september.ru/ - Газета «Здоровье детей».

Приложение 1

Волевые качества учащихся 7-13 лет

Дисциплинированность – подчинение поведения требованиям, правилам, выдвигаемым взрослыми. Систематическая занятость полезными и важными делами.

Настойчивость – доводить начатое дело до конца, настаивание на своем правильном решении, длительность выполнения любого нужного дела.

Выдержка, самообладание – умение управлять действиями, чувствами мешающими осуществлению принятого решения, делу.

Решительность – умение быстро переходить от намеченной цели к действию.

Самостоятельность - выполнение действия без посторонней помощи, способность и возможность самому руководить своим поведением и отвечать за свои поступки. Самообслуживание, выполнение своих обязанностей.

Организованность – исполнительность, умение работать по плану, планировать и четко выполнять намеченные цели, доводить их до конца, точно и аккуратно выполнять все указания взрослого. Заранее намечать строгую последовательность действий, предусматривать предстоящие трудности, препятствия.

Инициативность умение ставить перед собой новые задачи и решать их.

Целеустремленность умение длительное время следовать цели, преодолевая трудности.

Приложение 2

Сводная таблица развития волевых качеств

№	Фамилия, имя	Дисциплинированность	Настойчивость	Выдержка, самообладание	Решительность	Самостоятельность	Организованность	Инициативность	Целеустремлённость	Итог

В (высокий уровень) – очень хорошо развито
С (средний уровень) – хорошо развито
Н (низкий уровень) – слабо развито

Приложение 3

Тест «Психологический анализ развития волевых качеств учащихся спортсменов» (возраст 14-17лет)

Методика разработана Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений.

Целеустремленность

1. Умение ставить ясные цели и задачи:

а) имею ясную перспективную цель спортивного совершенствования на 3–4 года вперед;
б) совместно с тренером планирую спортивный результат на предстоящий год и намечаю конкретные задачи по периодам спортивной тренировки;
в) ставлю очередные задачи на ближайшие тренировочные занятия и соревнования.

2**. Умение планомерно осуществлять деятельность:**

а) выполняю планы отдельных тренировочных занятий;
б) выполняю планы выступления на спортивных соревнованиях;
в) участвую в оценке проведенных занятий и соревнований, в корректировке намеченных планов.

3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:

а) ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;
б) намеченные цели и задачи спортивного совершенствования являются мощным источником активности;
в) испытываю чувство удовлетворения от самого процесса спортивной тренировки.

Настойчивость и упорство

4. Умение длительно добиваться намеченной цели:

а) регулярно тренируюсь и неукоснительно выполняю запланированную физическую нагрузку на каждом занятии;
б) тщательно, кропотливо отрабатываю технику и тактику спортивных действий;
в) старательно, методично преодолеваю недостатки в спортивной подготовленности.
5**. Умение превозмогать тягостные состояния:**
а) при развитии чувства усталости проявляю терпение и продолжаю тренировку, не снижая интенсивности;
б) находясь в неблагоприятном состоянии (плохое настроение, боль и др.), принуждаю себя к действиям «через не могу»;
в) терпеливо и длительно повторяю однообразные, скучные, но нужные упражнения.
6. **Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности:**
а) неудачи в исполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;
б) склонен к увеличению длительности и проведению дополнительных тренировочных занятий;
в) активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.
Решительность и смелость
7. Умение своевременно принимать ответственные решения:
а) своевременно принимаю решения о выполнении упражнений, приемов, тактических действий и т. д., когда ситуация не позволяет медлить;
б) своевременно принимаю решения о выполнении необходимых действий в условиях физической опасности или риска;
в) своевременно принимаю решения о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом или командой.
8. Умение подавлять чувство страха;
а) в условиях реальной физической опасности испытываю стремление к риску и желание перейти к действию;
б) в этих условиях мысленно отключаюсь от переживаний, страха и целиком сосредоточиваюсь на действии;
в) в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую.
9. Умение безотказно выполнять принятые решения:
а) после принятия решения о выполнении опасного упражнения (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению; б) начав выполнение опасного упражнения, продолжаю его и довожу до конца, даже если этому мешают значительные ошибки;
в) неудачи при выполнении опасных упражнений мобилизуют на повторенные попытки добиться успеха.
Выдержка и самообладание
10. Умение сохранять ясность мысли:
а) при выполнении упражнений хорошо сосредоточиваю, распределяю и переключаю внимание, несмотря на действие сбивающих факторов;
б) не допускаю «пораженческих» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;
в) в напряженной соревновательной обстановке обдуманно принимаю и выполняю решения, взвешивая «за» и «против».
11. Умение владеть своими чувствами:
а) легко повышаю эмоциональный тонус (в состоянии апатии, растерянности, страха и др.);
б) легко снижаю уровень эмоционального возбуждения (при излишнем волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности и т. д.);
в) в случае удачи на тренировочных занятиях и соревнованиях не проявляю излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.
12. Умение управлять своими действиями:
а) сохраняю технику и контролирую свои движения при появлении болевых ощущений, чувства усталости, недовольства собой и других неблагоприятных внутренних состояний;
б) несмотря на неудачи и допущенные ошибки, продолжаю выступать в соревновании на

уровне своих возможностей;
в) в конфликтных ситуациях удерживаю себя от неэтичных поступков (пререканий, грубости, ухода с соревнования и др.).

Самостоятельность и инициативность

13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:

а) критически отношусь к советам и действиям других спортсменов; не склонен слепо подражать авторитетным спортсменам;
б) самостоятельно готовлюсь к очередным занятиям и соревнованиям (читаю нужные книги, беседую со знающими людьми, выполняю специальные упражнения и т. д.);
в) предпочитаю собственный анализ проведенных занятий и соревнований.

14. Умение проявлять личный почин и новаторство:

а) люблю изобретать новое и оригинальное в технике спортивных упражнений;
б) склонен к самостоятельной творческой разработке тактических действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях;
в) ищу индивидуальный вариант своего спортивного совершенствования.

15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:

а) легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям привычных условий тренировки и соревнований (другой зал, не те снаряды, плохая погода и т. п.);
б) быстро раскрываю тактические «хитрости» соперника и противопоставляю им свои нестандартные действия;
в) оперативно исправляю ошибки и неточности в исполнении упражнений, тактических действий на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Протокол оценки волевых умений (в баллах)

Целеустремленность
1. Ставить ясные цели и задачи.
2. Планомерно осуществлять деятельность.
3. Подчинять себя достижению поставленной цели.

Настойчивость и упорство
4. Длительно добиваться намеченной цели.
5. Превозмогать тягостные состояния.
6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности.

Решительность и смелость
7. Своевременно принимать ответственные решения.
8. Подавлять чувство страха.
9. Безотказно выполнять принятые решения.

Выдержка и самообладание
10. Сохранять ясность мысли.
11. Владеть своими чувствами.
12. Управлять своими действиями.

Самостоятельность и инициативность
13. Проявлять независимость в решениях и действиях.
14. Проявлять личный почин и новаторство.
15. Проявлять находчивость и сообразительность.

Постановка диагноза. Пользуясь описанием признаков проявления волевых умений, можно оценить развитие собственных волевых качеств. Читая пункт за пунктом описание признаков волевых умений (а, б, в), следует оценить степень проявления каждого из них и записать соответствующий балл в протокол. Рекомендуется следующая шкала оценки: отчетливое проявление — 2 балла, неотчетливое проявление — 1 балл, не проявляется — 0 баллов. Заполнить таблицу. Сложить оценки за каждые три признака проявления волевых умений и записать суммарную оценку в протокол (всего 15 оценок). Для большей дифференциации оценки можно использовать шкалу в 6 баллов (наивысший балл по параметру – 6).

качества	1			2			3			4			….			14			15		
вопросы	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в
баллы																					
итог																					