

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

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 14

от «10»июня 2024 г.

Председатель МС,

зам. директора по НМР

Половинко Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № _____

от «__» _____ 2024 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ» МО

г. Братска

Мельник О.В. _____

МП

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

Приловский В.А.

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)

Направленность программы физкультурно-спортивная.

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 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.

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 мышцы. 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:

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.

Цель базового уровня: развитие навыков игры в волейбол через формирование устойчивых мотивов регулярным занятиям физической культурой и спортом. знакомство с профессиями спортивной направленности.

Цель продвинутого уровня: формирование конкурентно-способной команды для успешного участия в соревнованиях по волейболу. знакомство с профессиями спортивной направленности и праздникам физкультурно-спортивными.

Задачи:

Базовый	Продвинутый
Образовательные	
<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – Формировать навык ведения соревновательного характера игры; – Развивать самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, отслеживания непрерывного изменение обстановки игры
Развивающие	
<ul style="list-style-type: none"> – развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма – формировать навыки взаимодействия в команде 	<ul style="list-style-type: none"> – 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	
<ul style="list-style-type: none"> – воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; – формировать личный опыт по участию в соревнованиях на уровне учреждения. – Знакомства с профессиями спортивной направленности и физкультурно- спортивными праздниками 	<ul style="list-style-type: none"> – воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; – формировать командный опыт по участию в соревнованиях разного уровня. – Знакомства с профессиями спортивной направленности и физкультурно- спортивными праздниками

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.

Технологическая карта

«Практика использования современных образовательных технологий»

Программа реализуется с применением методов и приемов дифференцированного подхода, который обуславливается тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности для игры в настольный теннис и личностные особенности реагирования на физическую нагрузку (скорость, координация, реакция, сила удара) и факторы

внешней среды. Дифференцированный подход в обучении как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся, так как предусматривает деление учащихся на группы, игровые пары с учетом их индивидуальных способностей (физическое, тактико-техническое развитие).

Это моя игра волейбол

название дополнительной общеразвивающей программы

Дифференциация образовательного процесса

образовательная технология

	Цель использования	Описание действий педагога	Раздел программы, тема, вид деятельности
Словесный метод	объяснение, рассказ, беседа, консультация	группа техник, используемых на практике педагогами. Ее применяют на всех школьных предметах и на любой ступени образования. Источником получения знаний выступает слово. Оно бывает устным или письменным	Специальные упражнения.
Наглядный метод	использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов.	целенаправленная совместная деятельность учителя и учащихся, рассчитанная на достижение целей обучения, воспитания и развития учащихся. Целенаправленную деятельность учеников и учителя дидакты иногда называют совместной, иногда — взаимосвязанной.	Специальные упражнения
Игровой метод	Комплексное решение ошибок во время игровых тренировок. И решения их на тренировочном занятии	Игровые методы в игре волейбол оказывает всестороннее воздействие на организм детей и подростков. В процессе игры у детей и подростков взаимодействует больше разных групп мышц. Большинство упражнений, применяемых на уроках в общеобразовательной школе, всесторонне воздействуют на организм ребенка, в частности, укрепляют мышечно-связочный аппарат, улучшают координацию движений и способствуют общему повышению уровня развития двигательных качеств	Технические приемы в игре

Формы обучения (организации образовательного процесса): 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): практический (тренировочный; мастер-класс, соревнования)

Учебные занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности.

Алгоритм организации учебного занятия:

1 этап. Мотивационно-организационный (педагог настраивает учащихся на занятие, мотивирует, знакомит с темой и целью занятия разными способами).

2 этап. Операционно-деятельностный (основной этап занятия: формирование новых знаний, умений, компетентностей закрепление навыков, формирование).

3 этап. Рефлексно-оценочный (подведение итогов, приобретенных компетентностей, рефлексия).

В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить учащихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точной передачи

В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

Теоретическая подготовка знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами производства техники подачи и приема, необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого учащегося рациональную изготовку для производства точной подачи, научить его правильной работе рук и ног. В конце подготовительного периода со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка-спортсмена. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха учащихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, плавание, лыжи, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, учащиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, позволяет более полно контролировать внимание, помогает добиваться поставленной цели. Приобретенные знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают учащихся более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

В процессе занятий одновременно решаются и **воспитательные задачи**. Педагог воспитывает у учащихся отношение к труду и общественной собственности, - чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим. Необходимое условие успешной воспитательной работы - четкая организация занятий, высокая требовательность педагога к учащимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту.

Программа реализуется на основе технологии дифференцированного обучения, которая способствует осуществлению личностного развития учащихся на занятиях пулевой стрельбой. Применение методов дифференциации и индивидуализации обусловливается тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности, психофизиологические и личностные особенности реагирования на учебную нагрузку.

Существует несколько методов (способов) организации деятельности учащихся на занятиях пулевой стрельбой:

1. Фронтальный способ – упражнения выполняются всеми учащимися одновременно. Этот способ применяется при выполнении общеразвивающих упражнений;

2. Групповой способ – упражнения выполняются одновременно несколькими подгруппами учащихся;

3. Поточный способ – учащиеся выполняют заданные упражнения друг за другом;

4. Индивидуальный способ – отдельные учащиеся, получив задание, самостоятельно выполняют его. Такие задания дают возможность отстающим в овладении той или иной темы или упражнением или, наоборот, сильнейшим увеличить свои показатели.

Индивидуальный подход к учащимся можно осуществлять и при фронтальном, поточном, групповом методах. При одинаковых для основной части учащихся заданиях, некоторым учащимся их облегчают или, наоборот, усложняют.

Технология дифференцированного обучения предполагает организацию учебного материала с учётом технической подготовленности учеников, т.е. для сильных сделан акцент на совершенствование упражнения, а для слабых на углубленное разучивание.

Дифференцированный подход к учащимся при дозировании нагрузок требует соблюдения следующих правил. Если всей группе дается одинаковое задание, то ориентир при выборе нагрузки в первую очередь на слабых учащихся.

Возможны три способа дозирования заданий по трудности:

- педагог указывает степень трудности и сам выбирает для каждого учащегося посильный вариант.

- педагог указывает степень трудности, но учащиеся сами (индивидуально) выбирают себе задания.

- учащиеся сами оценивают трудность и выбирают себе задание.

Ориентация на посильные и доступные большинству учащихся обязательные результаты обучения даёт возможность каждому учащемуся на каждом занятии испытывать учебный успех.

При реализации программы применяется Здоровьесберегающая технология – это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья учащихся, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Педагог при построении своих занятий учитывает следующие требования:

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинете соответствующие норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Смена видов учебной деятельности на занятии не менее 4-х так, как однообразность способствует утомлению. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

3. Количество видов преподавания (*словесный, наглядный, самостоятельная работа*) не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

4. На занятиях присутствует смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

5. Присутствуют оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут занятия по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

6. Включены в занятия вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

7. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

Требования к учащимся: учащиеся должны посещать учебные занятия согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания

Для создания ситуации успеха учащегося использую следующие методы:

Операция	Назначение	Речевая парадигма
Снятие страха	Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться». «Люди учатся на своих ошибках и

	окружающих	находят другие способы решения». «Контрольная работа довольно легкая, материал мы с вами проходили».
Авансирование успешного результата	Помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что его ученик обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в своих силы и возможности	«У вас обязательно получится..» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате».

В реализации программы используется система элементов здоровьесберегающих технологий:

- соблюдение санитарно – гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность занятия (время, затраченное школьниками на учебную работу) должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- четкая организация учебного труда;
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- смена видов деятельности;
- включение технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся;
- построение занятия с учетом работоспособности учащихся;
- индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- профилактика стрессов:
- работа в парах, в группах, более "слабый" ученик чувствует поддержку товарища; стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться и получить неправильный ответ;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках;
- целенаправленная рефлексия в течение всего урока и в его итоговой части.

Применение таких технологий помогает сохранению и укреплению здоровья школьников: предупреждение переутомления учащихся на занятиях; улучшение психологического климата в детских коллективах; приобщение родителей к работе по укреплению здоровья школьников; повышение концентрации внимания; снижение показателей заболеваемости детей, уровня тревожности.

Учебный план

Название направления деятельности	Уровни освоения / количество часов						Форма промежуточной аттестации / контроля
	<i>Базовый</i>			<i>Продвинутый</i>			
	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
Вводное занятие. Входящий контроль	2	2	-	2	2	-	Практическое тестирование
Развитие двигательных качеств	40	3	37	72	6	66	
Обучение техническим элементам	61	5	56	86	6	80	
Деятельность оздоровительной направленности	22	5	17	30	2	28	
Соревновательная деятельность	15	2	13	22	2	20	

Профориентационная работа	4		4					
Промежуточная аттестация	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 технике безопасности и выполнение входящего контроля, тестирование физических и тактических возможностей учащихся. Входящий контроль.
- 3. Развитие двигательных качеств.**
Базовый уровень: Физическая подготовка волейболиста тесно связана с тактической, технической и психологической подготовкой. Она способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению тактических навыков и технических приемов. Современный волейбол предъявляет к физическому развитию очень высокие требования, ведь каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, 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. Профориентационная работа (4 часа)

Реализация профориентационной модели. подготовка мультимедийной презентации по алгоритму. Специально на учебном занятии выделяется время для проведения спортивного праздника: 30 октября - День тренера в РФ, 28 марта - День учителя физкультуры.

7. Соревновательная деятельность.

Планируемые результаты

Базовый	Продвинутый
Предметные	
<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – учащийся будет уметь вести соревновательный характер игры, проводить технические и тактические действия, организовывать групповые действия, отслеживать непрерывное изменение обстановки игры.
Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> – повысит физические качества и функциональные возможности организма; – научиться взаимодействовать с членами команды. 	<ul style="list-style-type: none"> – приобретет привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; – уметь самостоятельно выполнять физические упражнения, направленных на укрепление здоровья, улучшение физических качеств.
Личностные	
<ul style="list-style-type: none"> – приобретет личный опыт по участию в соревнованиях на уровне учреждения; 	<ul style="list-style-type: none"> – будут развиты положительные личностные качества (чувство

<ul style="list-style-type: none"> – будут развиты положительные личностные качества учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, чувства взаимопомощи). – Проявляют интерес к спортивным профессиям 	<p>ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи);</p> <ul style="list-style-type: none"> – приобретет командный опыт по участию в соревнованиях разного уровня. – Проявляют интерес к спортивным профессиям
--	--

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.

Базовый уровень: соревновательная деятельность переходит в игровую практику, участие в соревнованиях внутри дворца, таким способом учащиеся приобретают

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие, 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

Методическое обеспечение

№	Методическое обеспечение	Содержание
1	УМК	<p>Знаково-символический компонент УМК Учебные пособия, методические рекомендации по методике использования материалов и организации занятий; терминологические словари, энциклопедические издания; дидактические материалы (рабочие тетради, раздаточные карточки, инструкционные, технологические карты); символическая изобразительная наглядность (альбомы (сборники) структурных схем и таблиц, символов); плоскостная образная изобразительная наглядность (рисунки, открытки, плакаты и т.п.).</p> <p>Физический компонент УМК Объемная образная изобразительная наглядность учебно-практическое оборудование (игры и игрушки, спортивное снаряжение.)</p> <p>Технологический компонент УМК</p>

		<p>Визуальные средства (диафильмы, слайды,); звуковые (аудио) средства (аудиодиски); аудиовизуальные средства (кинофильмы, видеофильмы, телевидение); комбинированные (универсальные) средства (компьютеры и цифровые материалы, в том числе web-сайты).</p> <p>Программный компонент УМК: диагностические материалы, устанавливающие состояние образовательного процесса в данный момент времени, средства контроля и оценивания результатов обучения (вопросы, задания, тесты).</p> <ul style="list-style-type: none"> • пакет диагностических материалов по предмету. • сборники заданий, задач, упражнений, компетентностные задания (в соответствии с содержанием программы) комплекты ситуаций, практикумы. <p>Методические разработки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опорные конспекты, конспекты-схемы, памятки для педагогов и учащихся, алгоритмы, конспекты с разработками занятий. • образцы для поэтапного выполнения учебных упражнений. • рекомендации по проведению практических работ • сборник заданий для учащихся по формированию функциональной грамотности <p>Программное обеспечение (используемые в ДОП компьютерные программы): офисные приложения MS Word, MS PowerPoint; интернет-браузер Yandex; программа для просмотра видео аудио материала Microsoft Window Media</p>
2	ЭУМК	<ol style="list-style-type: none"> 1. Программное обеспечение (ДОП, Программа летней школы) 2. Конспекты учебных занятий 3. Оценочные материалы 4. Дистанционные занятия 5. Методические материалы 6. 6. Дидактические материалы
3	Методические продукты	Методическая разработка «Сборник материалов для организации мониторинга освоения дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализуют педагоги дополнительного образования.

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 добром (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 для определения уровня физической подготовленности учащихся (табл. 1), Результаты уровня технической подготовки (табл. 2). Форма практическое тестирование.

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; 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 3x10 м, с	Напрыгивание на тумбу (кол-во раз за 30сек)	
1						
2						

Задания и критерии оценивания уровня 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 3x10 м, с	10-12 13-14 15-16 17	11,2 и более 10,4 10,2	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и менее 9,1 8,8	11,7 и более 11,2 10,8	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и менее 9,7 9,3
2	Ловкость	Прыжок в длину с места, см	10-12 13-14 15-16 17	160 и менее 170 180	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 менее 16 18 20	13-16 17-20 19-21 21-23	17 и 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	15 и 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	
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 активности и результативности участия в соревновательной деятельности, педагогом заполняется таблица:

№	Ф.И. уч-ся / месяц / ц	Участие в соревнованиях									Общее кол-во соревнований	Общее кол-во участия / побед
		октябрь		ноябрь		декабрь		февраль		...		
		всего	Принято / победы	всего	Принято / победы	всего	Принято / победы	всего	Принято / победы	...		

Если общее соотношение кол-ва участия 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

1. Учитывая требования компетентного подхода в обучении, в рамках реализации программы разработана программа компетентного компонента, включающая дополнительно – развивающие мероприятия. Программа компетентного компонента к программам базового и продвинутого уровней представлена в **Приложении 2**.

2. В 2024-2025 году в программу включена индивидуальная модель профориентационной деятельности (**Приложение 3**). В рамках реализации программы реализуется профориентационный модуль на учебных занятиях.

3. В 2024-2025 году в программу включен модуль рабочей программы воспитания (представлен в **Приложении 4**)

Список литературы

Для педагога:

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. Гогун Н.Е., Мартынов 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-методического обеспечения под общей редакцией Шадриной И.Е. - М., 1995.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г

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-консультации осуществляются через подключение к платформе Microsoft Teams;
- 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.

**Учебный план
Продвинутый уровень 12-17 лет**

№	Наименование раздела	Количество часов				Форма аттестации
		теория	практика	всего	при дистанц. обучении	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	6	практическое

	Входящий контроль					тестирование
2.	Знания о физической культуре.	2	18	20	104	
3.	Общездоровья подготовка Легкая атлетика Баскетбол	4 2 2	152 34 118	156 36 120		
4.	Деятельность оздоровительной направленности	4	32	36	104	
5	Профорориентационная работа		4			
6	Промежуточная аттестация	-	2	2	2	практическое тестирование
Итого		13	203	216	216	

Содержание 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 часа

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 включает в себя комплексное упражнение на ОФП. Отжимания. Руки на ширине плеч. Выполняется 7 раз по три подхода, перерыв 30 сек. Широкий хват. Выполняется 7 раз по три подхода с перерывами по 30 сек. **Комплекс №2** включает 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 Отжимание от пола 9 раз, приседание 9 раз, качание пресса 9 раз. Три подхода.

Комплекс № 4 Комплексное упражнение на ОФП. Качание пресса 10 раз. Отдых 10 сек. Затем снова выполнение 10 раз. Отдых 10 сек. Далее выполняется 12 раз по 2 подхода с перерывами по 20 сек.

Комплекс №5 Профорориентационная работа

Комплекс № 6 Стойка 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 Yandex-форму

https://drive.google.com/open?id=1wUhfni6PpwBjj-Komr8SxWOjm6gfJZAzN48-0ITm_a0 ,

<https://drive.google.com/open?id=1eeloRtadHOOvCubNa9inLADx-2joAFTX6pFeqV0m6to> , и т.д

5. Профорориентационная модуль подготовка мультимедийной презентации по алгоритму – специально на учебном занятии выделяется время для организации праздника (элемент праздника)

4 часа

6. 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	8	12	16	3	6	7
		12	10	15	20	4	6	8
		13	18	22	26	6	8	10
		14	22	26	30	8	10	12
2	Прыжок в длину с места, см	11	140 и меньше	160—180	195 и больше	130 и меньше	150—175	185 и больше
		12	145	165—180	200	135	155—175	190
		13	150	170—190	205	140	160—180	200
		14	160	180—195	210	145	160—180	200

3	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	11	11 и меньше	12-21	22 и более	9 и меньше	10-15	16 и больше
		12	12	13-22	23	10	11-16	17
		13	13	14-23	24	10	11-16	17
		14	14	15-24	25	11	12-17	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	24	28	32	6	9	12
		16	25	30	35	8	10	12
		17	25	32	40	6	9	14
2	Прыжок в длину с места, см	15	175 и меньше	190—205	220 и больше	155 и меньше	165—185	205 и больше
		16	180	195—210	230	160	170—190	210
		17	190	205—220	240	160	170—190	210
3	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	15	15 и меньше	16-25	26 и более	12 и меньше	13-18	19 и больше
		16	16	17-26	27	13	14-19	20
		17	17	18-27	28	13	14-19	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 мессенджеры

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 рефлекссию.

4. Требования к учащимся: учащиеся должны посещать учебные занятия 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 через Интернет посредством платформы Google (формы), мессенджеров, видеохостинга YouTube, 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 неперемных 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 и активность 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-методического обеспечения под общей редакцией Шадриной И.Е. - М., 1995.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г

**КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ 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 развивать 4к-компетенции:** тактическую, физическую, техническую и коммуникативную, а так же 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 соперников и умение адекватно реагировать на ситуации, возникающие в индивидуальной игровой деятельности;
- развивать навыки физического саморазвития.

Ожидаемый результат

Учащиеся, прошедшие программу компетентностного компонента базового уровня дополнительной программы «Настольный теннис»:

1. проявляют дисциплинированность, трудолюбие, волевые качества;
2. способны управлять своими эмоциями в различных ситуациях (понимание соперников и адекватное реагирование на ситуации, возникающие в индивидуальной 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 индивидуальной 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 соперников.

Ожидаемый результат

Учащиеся, прошедшие программу компетентностного компонента продвинутого уровня дополнительной программы «Настольный теннис»:

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

Программа мероприятий

месяц	Наименование мероприятий, форма проведения
сентябрь	Эстафета «Спорт»
октябрь	Эстафета «Полоса препятствий»
ноябрь	Соревнования «Быстрее, Выше, Сильнее»
декабрь	Соревнования «Техника настольного тенниса»
январь	Квиз «Командный дух»
февраль	Эстафета «Юный боец»
март	Соревнования «Быстрее, выше, сильнее» 2 этап
апрель	Соревнования «Техника настольного тенниса» 2 этап
май	Подведение итогов. Общий сбор.

Спортивные разборы – это хорошо подготовленная педагогом беседа по спортивной теме, направленная на расширение кругозора детей, с привлечением учащихся отвечать на вопросы о спортивных соревнованиях, применяемых 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 их проведения 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 в конце учебного года на компетентностной олимпиаде 1 уровня.

Условия реализации программы

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

1. Кадровые:

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

2. 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.

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».

Индивидуальная модель профориентационной деятельности

Направленность: физкультурно-спортивная

Цель профориентации: сформировать профессиональную ориентацию обучающихся, их профессиональное самоопределение.

Перечень профессий с которыми учащиеся познакомятся в течение года: тренер, судья, учитель физкультуры, спортивный врач, спортивный комментатор, журналист; спортивный агент, спортивный психолог.

Три этапа формирования профориентационного самоопределения учащихся в зависимости от их возраста и согласно уровням ДОП:

- **Подготовительный** – стартовый уровень (5-7 лет)
- **Формирующий** – базовый уровень (8- 14 лет)
- **Заключительный** – продвинутый уровень (15-18 лет)

№	Этапы профориентации / уровни ДОП	Раздел	Формы и методы
1	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовительный – стартовый уровень (5-7 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности	<ul style="list-style-type: none"> • Профориентационное занятие; • Профориентационная беседа; • Наглядные методы профориентации(презентации, листовки, буклеты)
2	<ul style="list-style-type: none"> • Формирующий – базовый уровень (8- 14 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий.	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные)
3	<ul style="list-style-type: none"> • Заключительный – продвинутый уровень (15-18 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий. Профессиональные пробы.	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные) • Экскурсии в учебные заведения города. • Участие в днях открытых дверей. • Участие в мероприятиях Профи-Парка.

МОДУЛЬ

Рабочей программы воспитания

Пояснительная записка

Ценности, заложенные в модуль воспитания: укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Цель программы: использование учащимися возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности, воспитания патриотизма.

Задачи программы

- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО
- повышение общего уровня знаний у учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний

При реализации модуля учитываются следующие принципы:

- добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого учащегося к участию в мероприятиях комплекса ГТО;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого ребенка при занятиях физической культурой и спортом;
- принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;

Формы деятельности:

Коллективные, индивидуальные, семейные тренировки. Практикумы. Дни здоровья.

Содержание

1. Практикумы: Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях; профилактика травматизма. Виды испытаний (тестов) ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.
2. Дни здоровья: «Утренняя зарядка», «Дыхательная гимнастика», «Осанка» и др.
3. Коллективные и индивидуальные тренировки, семейные тренировки в соответствии с расписанием сдачи норм ГТО;
4. Сдача норм ГТО. Расписание сдачи норм ГТО на 2024-2025 учебный год. <https://www.bratsk-sport.ru/gto>
5. Нормы ГТО представлены на сайте. <https://www.gto.ru/norms>

Результаты освоения учащимися программы воспитания включают:

- Ответственное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного образа жизни;
- Готовность учащихся к сдаче ГТО;
- Систематическое занятие физической культурой и спортом.
- Выполнение норм ГТО.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, является педагогическое наблюдение качественные и количественные результаты по выполнению норм ГТО учащимися

Итоговое мероприятие (апрель) «Праздник спорта и спортивных достижений»