

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ ГОРОДА АБДУЛИНО»**

---

461742, Оренбургская обл., г.Абдулино, ул.Школьная, д.35  
тел.(35355)2-83-22, факс (35355)2-84-57, e-mail: [12\\_ou06@mail.ru](mailto:12_ou06@mail.ru)

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Лицей  
г.Абдулино»  
\_\_\_\_\_ Ильичева Г.Р.  
«30 »августа 2023 г.

Согласовано:  
Зам.директора по т.ВР  
\_\_\_\_\_ Паряева Э.В.  
«30 »августа 2023 г.

Рассмотрено на заседании  
ШМО  
Протокол №1  
«30 »августа 2023 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа по волейболу**

**Возраст обучающихся:** 6 -17 лет  
**Срок реализации программы:** 1год  
**Разработчик программы:**  
Шафиков Радик Матаматгареевич

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	7
3.	Организация учебного процесса физкультурно-спортивной направленности на основе смешанного обучения	10
4.	Методическое обеспечение программы	12
4.1.	Теоретическая подготовка	13
4.2.	Общая физическая подготовка	13
4.3.	Техническая подготовка	15
4.4.	Тактическая подготовка.	16
4.5.	Интегральная подготовка.	16
5.	Система контроля и зачетные требования	17
6.	Информационная безопасность учащихся при реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением смешанного обучения и дистанционных образовательных технологий	20
7.	Работа с родителями	22
8.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	23
9.	Перечень информационного обеспечения	24
10.	Приложения	25

## 1. Пояснительная записка.

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорта является смешанное образование с использованием технологий дистанционного обучения. Рабочая учебная программа смешанного образования с использованием технологий дистанционного образования разработана на основе нормативных документов:

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 “Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта”;
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660. 3
- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Абдулинского городского округа Оренбургской области.

Приказ № 104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций».

Согласно ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» дистанционные образовательные технологии предполагают опосредованное (на расстоянии) взаимодействие обучающегося и педагогического работника. Применение дистанционных образовательных технологий, как правило, предполагает использование информационно-телекоммуникационных технологий.

Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса и смешанного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями.

**Цель программы:** является выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучение технике двигательных действий в виде спорта,
- обучение двигательным умениям и навыкам в смежных видах,
- формирование основ знаний по физической культуре и спорту, теории и методики физического воспитания,

- формирование навыков саморегуляции,
- обучение умению самоорганизации,
- обучение использования дистанционных технологий.

**Развивающие:**

- развитие познавательной активности,
- формирование творческой активности,
- формирование осознанного выбора, ориентированного на профессию,
- развитие навыков онлайн-общения,
- развитие индивидуального потенциала обучающихся.

**Воспитательные:**

- воспитание воли, самообладания, дисциплинированности,
- формирование стремления к самопознанию.

- воспитание физических качеств с использованием технологий дистанционного образования

Принципы построения программы

*Общепедагогические принципы:*

- Организация педагогического взаимодействия на основе компетентного подхода к образованию. Данное позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.

- Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучающегося. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучающегося, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.

- Комплексное использование современных технологий – образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.

- Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.

- Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучающегося, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

*Специфические принципы:*

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.

Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (ссылка). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

**Срок реализации программы: 1 год.**

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по волейболу зачисляются дети 11 – 17 лет, желающие заниматься волейболом независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала, с помощью дистанционных технологий.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. 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. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. 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 глубинного и периферического 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 мышц.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

**Актуальность данной программы** связана с развитием и ростом популярности волейбола в нашей стране и определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия волейболом.

#### **Формы аттестации**

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в волейболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре-январе, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- универсальный зал с перечнем оборудования:

Сетка волейбольная с тросом, волейбольная стойка, стойка волейбольная телескопическая, мячи волейбольные, утяжелители «Барс Стандарт» 1кг. , 200гр., 500гр., гантели от 1 кг. до 5 кг., мячи футбольные, секундомер, медицинбол от 1 до 5 кг., скамейка гимнастическая, скакалки 2,8м. и 2,5м.

#### **Организационно-педагогические условия**

Организационно – педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, учебно-тренировочные занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком и календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа. Каникулы для учащихся – шесть недель согласно учебному плану.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

## 2. Учебный план

При разработке учебного плана реализации рабочей учебной программы с применением смешанного образования на основе использования дистанционных образовательных технологий учитывается специфика подготовки юных спортсменов на основе периодичности тренировочного процесса с использованием микро-макро-циклов, условий организации тренировочного процесса (наличие в данный момент спортивной базы, спортивного инвентаря, гаджетов и т.д.).

При совмещенном образовании сочетаются аудиторные занятия (практические занятия с использованием спортивной базы), так и дистанционные формы.

Режимы учебно–тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовки для спортивно – оздоровительных групп.

Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное кол-во уч-ся в учебной группе, чел.	Максимальное Количество учебных часов	Общий объем подготовки (час)/кол-во часов в год	Уровень спортивной подготовки
Весь период	6-17	10	30	6/276	Выполнение ОФП

Учебно – тематический план рассчитан на 52 недели, в котором предусмотрено 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно – оздоровительном лагере или по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха с учетом режима тренировочной работы в неделю.

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 52 недели тренировочных занятий

№п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	12
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	120
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	90
4	Технико – тактическая подготовка (ТТП)	52
5	Участие в соревнованиях	4
6	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4
7	Медико – восстановительные мероприятия, медицинский контроль	2
8	Инструкторская и судейская практика	--
9	Самостоятельная работа	12
10	Текущая аттестация	6
11	Промежуточные аттестация	6
12	Итоговая аттестация	4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>312</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК**  
**Распределения учебного материала в учебном году**

№ п/п	Содержание материала	всего	Месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	СФП	90	5	5	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5
4	ТТП	52	8	8	8	7	8	5	5	8	2	8	0	1
5	Участие в соревнованиях	4									4			
6	Тестирование, контрольные и переводные нормативы	4	2								2			
7	Медико – восстановительные мероприятия	2					2							
8	Инструкторская и судейская практика													
9	Работа по индивидуальному плану	12											6	6
10	Текущая аттестация	6	1	1		1		1		1			1	
11	Промежуточные аттестация	6	3								3			
12	Итоговая аттестация	4									4			
Количество учебных часов		312	26	24	29	28	31	26	26	29	24	24	22	23

На каждое занятие (или используя микро-макроциклы) тренер-преподаватель разрабатывает план - конспект (приложение 1.1)

В учебный план входят следующие разделы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта (<https://vk.com/id599084728>)

2. Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по ОФП, (<https://vk.com/id599084728>))

3. Вид спорта:

- практические занятия (конспекты занятий, <https://vk.com/id599084728>)

- технические умения и навыки (<https://vk.com/id599084728>)

- специальные навыки (<https://vk.com/id599084728>)

4. Теоретические основы. Контроль и зачетные требования:

- тестирование (<https://vk.com/id599084728>);

- анкетирование (<https://vk.com/id599084728>);

- онлайн-беседы;

- наблюдение;

- конкурсные проекты(презентация).

5. Практическая часть может включать в себя:

- мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.

- педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.



- фото и видеоотчет. Пример: фото- и видеофиксация специально-подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.

- дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения. Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки (приложение табл.).

#### 6. Самостоятельная работа (<https://vk.com/id599084728>)

Организация учебного процесса строится тренером-преподавателем на основе примерного алгоритма (приложение 1.2)

В целях контроля за работой обучающихся на занятиях тренер-преподаватель рассылает обучающимся «Спортивный дневник» (приложение 1.3), который должен заполняться ребенком после каждого занятия: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители или сами его заполнить вместо детей.

Собранные дневники вместе с журналом, а также конспекты тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать заместителю директора по учебно-тренировочной работе.

Конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации дополнительной общеобразовательной программы и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

При осуществлении смешанного обучения каждый педагог действует по заданному алгоритму с той лишь разницей, что некоторые разделы практической части (техническая подготовка, специальные навыки) выносятся на очное обучение с использованием моделей смешанного обучения.

### **3. Организация учебного процесса физкультурно-спортивной направленности на основе смешанного обучения**

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорта, является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения. В образовательном процессе может использоваться очно-заочное обучение или смешанное обучение (blended learning).

Смешанное обучение — это образовательный подход, совмещающий обучение с участием тренера-преподавателя (лицом к лицу) с онлайн-обучением и предполагающий элементы самостоятельного контроля учеником пути, времени, места и темпа обучения, а также интеграцию опыта обучения с учителем и онлайн.

Смешанное обучение может присутствовать в образовательном процессе по подготовке юных спортсменов, их профессиональном самоопределении. Учебный процесс в области спорта при смешанном обучении представляет собой последовательность фаз традиционного и электронного обучения, которые чередуются во времени.

Реализация смешанного обучения предполагает сохранение общих принципов построения традиционного учебного процесса спортивной подготовки с применением элементов электронного обучения (электронные информационные и образовательные ресурсы, информационные и телекоммуникационные технологии). При этом процесс сочетания технологий может происходить как на уровне отдельного курса (рабочих учебных программ по виду спорта, теории, общей физической подготовки), так и на уровне образовательной программы в целом. Модели смешанного обучения присущи три основные составляющие:

- самообразование;
- личное взаимодействие тренера-преподавателя и учащегося;
- интерактивное взаимодействие педагога и учащегося.

Данные составляющие позволяют создавать новые возможности за счет гибкости и доступности образовательного ресурса, который уже может предоставляться не только очно, но и дистанционно на электронных и сетевых образовательных ресурсах. Можно выделить следующие особенности технологии смешанного обучения:

1. Смена акцентов во взаимоотношениях педагога и учащихся. Тренер-преподаватель в модели смешанного обучения выполняет роль тьютора, помощника учащегося при разработке личной образовательной траектории, осуществляет индивидуальное обучение по областям спорта.

2. Приоритет самостоятельной деятельности учащегося. Основу образовательного процесса при смешанном обучении составляет целенаправленная, интенсивная и контролируемая самостоятельная работа. Учащийся может учиться в удобном для себя месте, по индивидуальному плану, комплексно используя специальные средства обучения и согласованную возможность контакта с тренером-преподавателем (особенно актуально в летний период). Смешанное обучение стимулирует выработку навыков самообучения и поиска информации (необходимость самостоятельного изучения материала способствует развитию ответственного отношения к обучению, самомотивации, планированию времени, личной активности в поиске интересующей информации)

3. Организация индивидуальной поддержки учебной деятельности каждого учащегося тренером-преподавателем как во время учебной деятельности, так и посредством сетевого общения, посредством получения обратной связи от педагога. Это помогает реализовать индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

4. Широкое использование организации групповой учебной деятельности, включая совместную работу по участию в онлайн – соревнованиях, проведение семинаров по судейству соревнований, по запрещению использования допинга, организованных в виде электронных конференций. В условиях смешанного обучения групповой работы становится значительно больше – она стимулирует развитие навыков онлайн-общения.

5. Гибкость образовательной траектории. Смешанное обучение предполагает гибкость программы.

6. Использование учебно-методического контента, предоставляющего возможность в любое время просмотреть необходимый материал в режиме онлайн;

- отследить изменение своего рейтинга в электронном журнале;

- пройти тестирование;

- проверить свои знания по предмету;

- ознакомиться с дополнительными источниками, используя аудио- или видеоролики, презентации и пр.

Введение в образовательный процесс смешанного обучения также позволяет решить ряд задач:

- повышение квалификации педагогических кадров;

- повышение эффективности педагогической деятельности с целью достижения новых образовательных результатов;

- использование новых видов контроля и коммуникации в педагогическом процессе;

- возможность организовывать качественную работу с высокомотивированными учениками;

- интенсификация учебной деятельности за счет выведения самостоятельной деятельности, изучение основ теоретических знаний по разделам учебной программы за рамки расписания очных занятий.

Смешанное обучение предоставляет весьма благоприятные условия для

обеспечения качественного обучения с реальным учетом индивидуальных особенностей учащегося и построения личных образовательных траекторий для каждого. Весь учебный материал может храниться на сайте образовательной организации в разделе «Учебный контент смешанного обучения». В содержание контента входит: содержание учебных электронных курсов/модулей, учебные материалы в виде файлов различных форматов (текст, рисунки, видео, медиа-файлы и т. д.) или в виде ссылок на открытые образовательные ресурсы.

Учебный контент предназначен для самостоятельной (индивидуальной или групповой) проработки учениками, поэтому наряду с цифровыми учебными объектами может содержать также пояснения, инструкции, справочный материал, план работы и оценивания, тесты самопроверки, формы обратной связи и т. д.

Весь материал, выставляемый в учебный контент, должен быть проработан тренером-преподавателем и хорошо структурирован, возможно, с комментариями, пояснениями, вставками и ссылками из разных источников.

Причём такое требование предъявляется не только к текстовым файлам.

Выполнение поставленных перед обучающимися целей требует обратной связи, что достигается спланированными способами оценивания достижений обучающихся.

Смешанное обучение характеризуется высокой степенью индивидуализации обучения за счет вариативности заданий в электронном курсе и возможностью их прохождения в индивидуальном темпе. Таким образом, смешанное обучение предлагает оптимальные условия для реализации индивидуального потенциала обучающихся.

Построение учебного процесса на основе процесса на основе применения технологии смешанного обучения позволяет обеспечить более качественное и системное обучение в рамках реализации рабочей учебной программы по основам теоретических знаний, тем самым оставляя больше времени на физкультурно-спортивную подготовку.

Активно используются интернет ресурсы, в частности сайт организации, где в разделе «Учебный контент» педагог имеет свою страничку, наполняемую

содержанием: конспекты тренировочных занятий, ссылки на видеоматериал по разделам обучения и т.д

#### 4. Методическое обеспечение программы

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий в группе СОГ первого года обучения продолжительностью 1 ч. 30 минут. На тренировочных занятиях применяются разнообразные формы и методы:

1. Словесный.
2. Наглядный.
3. Практический:
  - а) метод целостного обучения;
  - б) расчлененный метод;
  - в) повторный;
  - г) игровой;
  - д) соревновательный;
  - е) метод круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

##### **Организационно методические указания**

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными воспитанниками не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

1. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

2. Надежной основой успеха юных волейболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. Организация тренировочного процесса Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В каникулярное время занятия могут быть организованы в форме детских спортивных оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: *образовательных, оздоровительных и воспитательных.*

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии. Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Соблюдение гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе в общеобразовательной организации. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных

возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

#### **4.1. Теоретическая подготовка**

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

**Тема занятий** - Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

**Тема занятий** - Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

**Тема занятий** - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

**Тема занятий** - Основы техники и тактики игры. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

**Тема занятий** - Оборудование и инвентарь. Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

**Тема занятий** - Спортивные соревнования. Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

#### **4.2. Общая физическая подготовка**

На данном этапе общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и

акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

**Тема занятий** - Гимнастические упражнения. Упражнения для плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

**Тема занятий** - Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».

**Тема занятий** - Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.

**Тема занятий** - Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

**Тема занятий** - Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **3.2.3. Специальная физическая подготовка.**

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

**Тема занятия** - Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по песку без обуви. Бег и прыжки по лестнице.

**Тема занятий** - Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Упражнения с набивными и теннисными мячами.

**Тема занятий** - Упражнения для развития приема и передач мяча. Одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов стоя у стены. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения для выполнения нападающих ударов. Имитация прямого нападающего удара. Броски набивного мяча из-за головы. Метание теннисного мяча в цель на стене с места, с разбега, после поворота и т.п. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах. Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Упражнения при блокировании. Прыжковые упражнения с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие

исходного положения для блокирования. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного мяча.

#### **4.3.Техническая подготовка**

**Тема занятия** - Техника нападения. Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений. *Передачи:*

- Передача мяча сверху двумя руками;
- над собой - на месте и после перемещений различными способами;
- с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения;
- в парах;
- в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

*Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:*

- стоя на площадке и прыжке, после перемещения Подачи:
- нижняя прямая (боковая);
- подача мяча держателе (подвешенного на шнуре);
- в стену – расстояние 6 м, 9 м;
- через сетку – расстояние 6 м, 9 м;
- из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

*Нападающие удары:*

- прямой нападающий удар;
- ритм разбега в три шага;

*Ударное движение кистью по мячу:*

- стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке;
- бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега;
- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи.

**Тема занятия** - Техника защиты.

- Перемещения и стойки;
- то же, что в нападении, внимание низким стойкам;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

*Прием сверху двумя руками:*

- прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
- прием нижней прямой подачи.

*Прием снизу двумя руками:*

- прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения;
- в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;
- прием подачи и первая передача в зону нападения.

*Блокирование:*

- одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4;
- «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке;
- ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

#### 4.4. Тактическая подготовка

**Тема занятий** - Тактика нападения.

*Индивидуальные действия:*

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки;
- для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке;
- вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом;
- подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию;
- передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

*Групповые действия:*

- взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;
- игроков задней и передней линии при первой передаче;
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

*Командные действия система игры со второй передачи игроком передней линии:*

- прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

**Тема занятий** - Тактика защиты.

*Индивидуальные действия:*

- выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;
- выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

*Групповые действия взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи:*

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками 4 и 2;
- игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

*Командные действия:*

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### 4.5. Интегральная подготовка

**Тема занятий** - Подвижные игры с элементами волейбола.

Выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

*Игры:* «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол»; игра в волейбол без подачи.

Контрольные игры.

**Тема занятий** - Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.



## 6. Система контроля и зачетные требования

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;

- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Для детей 7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

### Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

### Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

### Контрольные нормативы по общей физической представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8	9-10	11	12	13	14	15	16	17	18
		лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

**1. Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

**2. Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

**3. Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

### Контрольные нормативы

по специальной физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	12	11,2	11	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	3	4	5	5	5	6	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м. «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей вверх вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

### Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

***Вопросы по теоретической подготовке:***

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

## **6. Информационная безопасность учащихся при реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением смешанного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Доступ несовершеннолетних к сайтам в сети «Интернет» дает им возможность изучать образовательный контент, общаться с ровесниками, самостоятельно обучаться, узнавать о проводимых конкурсах, олимпиадах, принимая в них участие, и использовать сеть «Интернет» в качестве источника для собственного развития. Однако использование интернета вместе с возможностями несет и риски, такие как:

- издевательство ровесниками и незнакомцами в сети над ребенком;
- воровство его аккаунтов, денег и личных данных;
- втягивание ребенка в асоциальную деятельность (группы смерти, группы с рекламой наркотиков и т.д);
- прочтение детьми информации, вредящей их мировоззрению и психотическому состоянию.

По данным исследования «Образ жизни российских подростков в сети» у 87% процентов детей возникали различные проблемы в сети «Интернет» только за последний год, однако только 17% рассказали о них своим родителям по следующим причинам:

- уверенность детей в незнании родителями решения их проблем;
- страх перед родителями;
- отсутствие возможности рассказать и поделиться с родителями своими проблемами.

По этой причине образовательные организации должны осуществлять профилактику и обучение детей навыкам безопасного использования сети «Интернет» и информирование их родителей (законных представителей) о возможных сетевых рисках.

Формирование информационной и цифровой грамотности населения, а особенно детей, как одной из самых социально незащищенных категорий населения, является одним из важнейших факторов не только для сохранения информационного суверенитета нашей страны и формирования всех сфер информационного общества, но и для обеспечения развития цифровой экономики.

Вопросы информационной безопасности учащихся рассматриваются в следующих документах:

1. Методические рекомендации по основам информационной безопасности для обучающихся с учетом информационных, потребительских, технических и коммуникативных аспектов информационной безопасности

[Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.единыйурок.рф/images/doc/metod/cyber.pdf>

2. Методические рекомендации по ограничению в образовательных организациях доступа обучающихся к видам информации, распространяемой посредством сети "Интернет", причиняющей вред

здоровью или развитию детей, а также не соответствующей задачам образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Электронный ресурс].

– Режим доступа: <https://www.единыйурок.рф/images/doc/metod/skf.pdf>

3. Методические рекомендации по созданию и развитию сайтов и (или) страниц сайтов педагогических работников в сети "Интернет" [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.единыйурок.рф/images/doc/metod/sait1.pdf>

4. Методические рекомендации по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://docs.edu.gov.ru/document/3fc1af630afb644c0bed75ee27f0c020/download/2834/>

5. Письмо Минкомсвязи России от 10.04.2020 N ЛБ-С-088-8929 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими

рекомендациями для общеобразовательных организаций по обеспечению комплексной безопасности") [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_350651/d458a513e4f9e11492296d52c0c52d183afec8fb/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_350651/d458a513e4f9e11492296d52c0c52d183afec8fb/)

6. Методическое пособие «Поговорите с ребенком об Интернете» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://detionline.com/assets/files/mts/Pogovorite-s-rebenkom.pdf> При обнаружении в интернете запрещенного контента:

Горячая Линия Фонда Дружественный Рунет

<http://www.friendlyrunet.ru/>. Прием сообщений от граждан о наличии на страницах сайтов в сети

Интернет противоправной информации на портале Роскомнадзора. Организация пространства для занятий физической культурой и спортом (далее- ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены (приложение 1.4).

## 7. Работа с родителями

В условиях дистанционного и смешанного обучения важно общение с родителями, которые становятся основными помощниками в организации обучения. С этой целью проводятся следующие мероприятия:

1. Онлайн - собрания, в содержании которых темы:

- объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;
- принципы работы в дистанционном режиме обучения;
- разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;
- объяснение техники безопасности;
- объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;
- объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.

2. Онлайн - консультация (онлайн и групповые);

Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и отправляет педагогу физической культуры;

Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;

Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фото-кросса.

3. Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.

4. Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.

## **8. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

По окончании первого года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

## 9. Перечень информационного обеспечения

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
6. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
7. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018
8. Беляев, А. В. Развитие физических качеств волейболистов. [Текст] / А. В. Беляев-Москва: Яуза, - 2002.
9. Дегтярева, И. П. Учебник для институтов физической культуры. [Текст] / И. П. Дегтярева - Москва: Терра спорт, - 2008.
10. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист. [Текст] / Ю. Д. Железняк. - Москва: Фис, 2000.
11. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе. [Текст] / Ю. Д. Железняк. - Москва: Фис, 2001.
12. Тюрин, В.И. Методика обучения и совершенствования в волейболе. [Текст] / В.И. Тюрин. - Москва: Терра спорт, 2001.
13. Фомин, Е. В. Физическая подготовка юных волейболистов. [Текст] / Е. В. Фомин - Москва: Терра спорт, 2004.
14. Эдельман, А. С. Волейбол. [Текст] / А. С. Эдельман. - Москва: Фис, 2000.
15. Официальный сайт федерации волейбола России [Электронный ресурс].
  2. URL: [http:// www.volley.ru/](http://www.volley.ru/)
  3. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
  4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс].
  5. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>



## 10. Приложения

Приложение 1.1

### План-конспект тренировочного занятия

Предметные области	Аудиторные занятия (содержание перечислением средств подготовки)	Обучение с применением дистанционных образовательных технологий (содержание перечислением средств подготовки)	Электронные ресурсы, приложения для организации дистанционной формы обучения	Средства коммуникации: почта, чат, электронный журнал, скайп и т.п.	Формы проведения текущей аттестации	Дата проведения

Конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с годовым учебным графиком учебного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине). В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

Содержание занятий должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта (спортивной дисциплины), период подготовки (соревновательный, переходный или подготовительный).

Перечисление средств физической подготовки в конспекте учебного занятия указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект занятия сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома);

упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: копьем, диском или ядром для метания, с барьерами и т.п.);

подвижные и спортивные игры;

бег и беговые упражнения.

## Алгоритм организации учебного занятия с использованием технологии дистанционного обучения

1 шаг	Тренер-преподаватель проводит анализ дополнительной общеобразовательной программы и годового учебного календарного плана-графика на учебный год. При необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебной и тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности обучающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого учебного занятия конспект (по форме указанной в приложении 2).
3 шаг	С учетом действующего, утвержденного спортивной школой расписания учебных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям спортсменов) своей группы ссылку на конспект учебного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp).
4 шаг	Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.
5 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Педагог делает соответствующую отметку о посещении спортсменом занятия в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует начальника отдела, (или иное ответственное лицо) о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Конспект тренировочного занятия  
для обучающихся (образец)

ФИО тренера		
Дата проведения занятия по расписанию		
Группа/ФИО спортсмена(ов)		
Уровень подготовки		
Направленность занятия		
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь		
содержание	дозировка	организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Тренер \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (ФИО)

### **Правила техники безопасности при занятиях ФК на дому**

**Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.**

#### **Вводные положения**

Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:  
травм при падении на неровной поверхности;  
травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;  
травм вследствие плохой разминки;  
травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;  
травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

#### **До начала занятий**

Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

#### **Во время занятий**

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, перевода вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недостижимость всех предметов до ученика во время выполнения движений.

Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

#### **После окончания занятий**

Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ)

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.