Отдел образования администрации Архаринского района

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» п. Архара

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
Протокол № 5 от 16.06.2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара
О. В. Декина
Приказ № 15 от 16.06.2020

ВОЛЕЙБОЛ
(МОДУЛЬ 2)

дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
модульная программа

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 5 месяцев
Уровень программы: базовый

Составители:

Бригарная Светлана Станиславовна – методист
Корнева Ирина Васильевна – тренер-преподаватель

Архара, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

1.2.Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

2. Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

2.3. Условия реализации программы

2.4.Методическое обеспечение программы

2.5. Литература и информационные ресурсы

Приложение 1 (Краткосрочная дистанционная программа)

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол. Модуль 2» направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на развитие творческой личности, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Программа составлена на основе законодательных и нормативно-правовых документов (перечень представлен в разделе «Литература»).

Программа «Волейбол. Модуль 2» является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» для спортивно-оздоровительных групп, имеет базовый уровень освоения материала.

Программа может реализовываться в сетевой форме.

Актуальность программы. Программа разработана с учетом современных нормативных требований в системе дополнительного образования. Она позволяет удовлетворить социальный заказ населения района, так как игра в настольный теннис обеспечивает простоту и доступность для широких масс потребителей образовательной услуги. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Новизна программы заключается в том, что она содержит встроенный дистанционный модуль, который реализуется в виде теоретического дистанционного курса в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (в том числе при реализации в сетевой форме).

Практическая значимость программы объясняется тем, что, с учетом имеющейся материально-технической базы школы, она позволяет проводить занятия в различных игровых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Адресат программы. Осваивать программу могут обучающиеся от 7 до 15 лет, независимо от пола и уровня подготовленности. В объединение принимаются все желающие заниматься спортом. Обучающиеся должны иметь медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для занятий волейболом. Зачисление в объединение производится по заявлениям родителей (законных представителей) без отбора.

Объем и срок освоения программы. Программа «Волейбол. Модуль 2» реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» для спортивно-оздоровительных групп.

Программа рассчитана на 5 месяцев обучения. Общее количество учебных часов - 40. Программный материал распределен на 20 недель учебно - тренировочных занятий. Занятия начинаются с 1 января по 31 мая 2021 года.

Форма обучения – очно-заочная.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Общее количество часов в неделю - 2. Продолжительность учебно-тренировочных занятий – не более 2 академических часов в день. 1 академический час – 45 минут.

Формы обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- контрольные испытания в форме тестирования;
- соревнования, спортивно-массовые мероприятия.

Самостоятельная работа обучающихся допускается в таких предметных областях, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль над самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля.

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Создание и обеспечение условий для всесторонней физической подготовки обучающихся и обучения приёмам техники и тактики игры в волейбол, в том числе при реализации в сетевой форме и в условиях дистанционного обучения.

Основные задачи подготовки:

1. обучение основам техники и тактики игры в волейбол;
2. развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
3. формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям игровыми видами спорта и к здоровому образу жизни;
4. выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (20 учебных недель)

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	В том числе		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика	
ДИСТАНЦИОННЫЙ МОДУЛЬ (ЗАОЧНЫЙ) (краткосрочная дистанционная программа)					
1	Теоретическая подготовка	16	16	-	Тестирование, опрос.
ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ (ОЧНЫЙ)					
2	Общая физическая подготовка	8	-	8	Текущий и промежуточный контроль.
3	Специальная физическая подготовка	8	-	8	Текущий и промежуточный контроль.
4	Техническая и тактическая подготовка	8	-	8	Текущий и промежуточный контроль
	Всего часов	40	16	24	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка – 16 ч.

Тема 1 Влияние физических упражнений на организм человека

Тема 2 Личная гигиена школьного возраста при занятиях спортом

Тема 3 Значение закаливания в укреплении детского и подросткового здоровья

Тема 4 Методика построения рационального режима дня
Тема 5 Оказания первой помощи при травмах и ушибах
Тема 6 Общая физическая подготовка волейболистов
Тема 7 Упражнения на все группы мышц для тренировки дома
Тема 8 Упражнения со спортивным инвентарём для тренировки дома
Тема 9 Совершенствования верхней передачи мяча в волейболе
Тема 10 Совершенствования нижней передачи мяча в волейболе
Тема 11 Совершенствования нижней прямой подачи
Тема 12 Совершенствования боковой подачи
Тема 13 Техника безопасности и правила игры в волейболе
Тема 14 Основные ошибки и нарушения в волейболе
Тема 15 Инвентарь и экипировка в волейболе
Тема 16 Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели

Общая физическая подготовка (ОФП) - 8 ч.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Для развития таких качеств, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности, применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- Из положения виса на гимнастической стенке подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах;
- Строевые упражнения;
- Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения;
- Прыжки;
- Переползания;
- Упражнения без предметов;
- Комплексы утренней гигиенической гимнастики;
- Упражнения с предметами;
- Упражнения на гимнастических снарядах и тренажёрах;
- Акробатические упражнения;
- Метания;
- Спортивные игры;
- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП) – 8 ч.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений, стойки волейболиста;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг;

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх, с прыжком вверх, с набивным мячом;
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед, с отягощением;
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты, напрыгивание на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами, с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами, с набивными, волейбольными мячами;
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;

- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах, с мячом у тренировочной сетки;

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

- прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;
- стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);
- выполнение блокирования после перемещений, остановок;
- передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования, в положении спиной к сетке и с поворотом на 180, на расстоянии 1 м от сетки, остановка и прыжок по сигналу;
- нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;
- нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Техническая и тактическая подготовка – 8 ч.

Техническая подготовка

- Техника нападения.
- Действия без мяча.
- Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения), ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед; сочетание способов перемещений.
- Действия с мячом.
- Передачи мяча сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча с собственного подбрасывания; отбивание мяча подброшенного партнером; с места и после приземления.
- Подача мяча: нижняя прямая; подача в стенку; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

- Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

- Техника защиты.

- Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение), основная стойка; ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед; перемещения приставными шагами лицом вперед, боком; остановка шагом.

- Действия с мячом: прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи; прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером - на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка

- Тактика нападения.

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и зоне.

- Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

- Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3; прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

- Тактика защиты. выбор места при приеме нижней подачи; расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- освоение основ техники и тактики по виду спорта волейбол;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «волейбол».

Способы определения результативности: сдача контрольных нормативов, тестов; участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов программы: промежуточная аттестация.

Освоение теоретической подготовки: викторина, анкеты, тесты.

Физическая и тактическая подготовка: соревнования среди тренировочных

групп по окончанию учебного года; участие в соревнованиях районного уровня.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Первый	01 января 2021 г.	31 мая 2021 г.	20	20	40	1 раз в неделю по 2 часа

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят контролирующий характер, и являются важнейшим критерием для перевода занимающихся на этап начальной подготовки многолетней спортивной тренировки.

Формы аттестации:

Текущий контроль: наблюдения тренера; учет количества и оценивание уровня соревнований, в которых участвует обучающийся; результативность участия в соревнованиях.

Промежуточный контроль: контрольные и открытые занятия, прием контрольно-переводных нормативов.

Оценочные материалы:

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (не менее 210 см)	Прыжки в длину с места (не менее 190 см)

качества	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия:

- наличие специально оборудованных помещений (спортивного зала, тренажерных залов, волейбольной площадки на стадионе) соответствующих нормам СанПиН;

- наличие оборудования, спортивного инвентаря, спортивной экипировки:

№	Наименование	Единица измерения	количество
1	Мяч волейбольный	штук	20
2	Мяч набивной	штук	5
3	Мат гимнастический	штук	6
4	Стенка гимнастическая	штук	5
5	Скамейка гимнастическая	штук	5
6	Волейбольная сетка	штук	2
7	Сигнальные флажки	штук	8
8	Скакалка	штук	20
9	Растяжки	штук	6
10	Спортивная форма (футболка, шорты и т.д.)	комплект	10
11	Спортивная обувь, наколенники	комплект	10
12	Секундомер	штук	2
13	Рулетка	штук	1
14	Информационное табло, информационная доска	штук	1
15	Стойка	штук	2
16	Свисток	штук	1
17	Кегли	штук	15
18	Обруч гимнастический	штук	5
19	Мяч футбольный	штук	1
20	Мяч баскетбольный	штук	1
21	Звуковая и видеоаппаратура	штук	1
22	Медицинская аптечка	штук	1

Педагогические условия:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы объединения «волейбол»;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

- создание условий для развития воспитанника и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации (учебный журнал, локальные акты, регламентирующие деятельность образовательного учреждения);

- наличие образовательной программы по виду спорта, календарно-тематического планирования для спортивно-оздоровительн6ой группы;

- наличие программы воспитательной работы.

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель имеет высшее или среднее профессиональное педагогическое образование по специальности «Физическая культура и спорт», знания игры в настольный теннис, владеет информационно-коммуникативными технологиями.

Методы обучения: педагогическое наблюдение, беседа, анализ, наглядный показ упражнений, игра, практические занятия.

Нормативно-правовое обеспечение программы:
- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации",
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196),
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

2.4. ЛИТЕРАТУРА

Список литературы для тренеров-преподавателей

1. Бальсевич В.К. Проблемы физического воспитания младших школьников. – М: Физкультура и спорт, 1980.
2. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001.
3. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: Теория и методика тренировки. – Изд. Дивизион, 2011.
4. Булыкина Л.В., Фомин Е.В., Суханов А.В. Технико-тактическая подготовка волейболистов. – М., 2013.
5. Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол – М.,2000
6. Железняк Ю.Д., Чачина А.В., Сыромятникова Ю. П. Волейбол. Программа для ДЮСШ. - М., Советский спорт, 2012.
7. Гарипов А.Т., Клещёв Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. – М., 2009.
8. Кузнецова З.И. - «Критические периоды развития двигательных качеств школьников».
9. Клещёв Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие. – Изд. Дивизион, 2009.
10. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
11. Суханов А.В., Фомин Е.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. М., 2012.
12. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм - М: «Советский спорт» 2005.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Клещёв Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - М: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! – М: Просвещение, 1999.
3. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. - М: Просвещение, 1998.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М: ФиС, 1988.

Информационные ресурсы:

http://spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе».
http://www.abcsport.ru Обзор спортивных школ и спортивных обществ.
https://ru.wikipedia.org Википедия.
https://минобрнауки.рф/ Министерство образования и науки РФ.
http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Краткосрочная дистанционная программа
«Волейбол. Модуль 2»

1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями по организации и реализации учебной работы по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ ГАУ ДПО «АмИРО» от 15.08.20 №278).

Программа спортивно - оздоровительной направленности, базового уровня. Может реализовываться как самостоятельная программа, либо модульная программа, в том числе при сетевом взаимодействии. Данная программа дает возможность организовать дистанционный курс в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Новизна программы заключается в создании дистанционного курса и возможности его использования как встроенного модуля в годовую дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Волейбол» (в том числе при реализации в сетевой форме).

Целью краткосрочной дистанционной программы образовательного модуля является формирование у детей и подростков 7- 15 лет представления о волейболе, создание и обеспечение условий для всесторонней физической подготовки обучающихся и обучения приёмам техники и тактики игры в волейбол, отвечающим формированию ЗОЖ.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

1. обучение основам техники и тактики игры в настольный теннис;
2. развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
3. формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям игровыми видами спорта и к здоровому образу жизни;
4. выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Программа практикоориентирована, включает в себя 3 блока:

1. Информационный (5,5 ч)
2. Практический (6,5 ч)
3. Контрольно-оценочный (4 ч)

Обучение может осуществляться как в малых группах, так и индивидуально, в зависимости от потребностей и возможностей обучающихся. Информационный блок может быть изучен обучающимися

самостоятельно, однако практический и контрольно-оценочный блоки осуществляются под руководством преподавателя.

Время на освоение содержания образовательного модуля может варьироваться исходя из индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся, включая возраст. Объем программы – 16 часов. Рекомендуемый срок реализации программы от 1 до 2 месяцев, от 2 до 4 ч в неделю. Продолжительность дистанционного занятия 45 мин. с перерывом в 10 минут.

Планируемые результаты:

1. формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
3. освоение основ техники и тактики по виду спорта волейбол;
4. отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «волейбол».

1.2 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Влияние физических упражнений на организм человека	1	0.5	0.5	
2	Личная гигиена детей школьного возраста при занятиях спортом	1	1		
3	Значение закаливания в укреплении детского и подросткового здоровья	1	1		
4	Методика построения рационального режима дня	1	1		
5	Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели	1		1	тест
6	Общая физическая подготовка волейболистов	1		1	
7	Упражнения на все группы мышц для тренировки дома	1		1	
8	Упражнения со спортивным инвентарём для тренировки дома	1		1	тест
9	Совершенствование верхней передачи мяча в волейболе	1		1	
10	Совершенствование нижней передачи	1		1	

	мяча в волейболе				
11	Совершенствование нижней прямой подачи	1		1	
12	Совершенствование боковой подачи	1		1	тест
13	Оказания первой помощи при травмах и ушибах	1	0,5	0,5	
14	Основные ошибки и нарушения в волейболе	1	0,5	0,5	
15	Инвентарь и экипировка в волейболе	1	1		
16	Техника безопасности. правила игры в волейболе	1		1	тест

1.3 Содержание программы

Тема 1 Влияние физических упражнений на организм человека.
Тема 2 Личная гигиена школьного возраста при занятиях спортом.
Тема 3 Значение закаливания в укреплении детского и подросткового здоровья.
Тема 4 Методика построения рационального режима дня.
Тема 5 Оказания первой помощи при травмах и ушибах.
Тема 6 Общая физическая подготовка волейболистов.
Тема 7 Упражнения на все группы мышц для тренировки дома.
Тема 8 Упражнения со спортивным инвентарём для тренировки дома.
Тема 9 Совершенствование верхней передачи мяча в волейболе.
Тема 10 Совершенствование нижней передачи мяча в волейболе.
Тема 11 Совершенствование нижней прямой подачи.
Тема 12 Совершенствование боковой подачи.
Тема 13 Техника безопасности и правила игры в волейболе.
Тема 14 Основные ошибки и нарушения в волейболе.
Тема 15 Инвентарь и экипировка в волейболе.
Тема 16 Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели.

2 Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Заочно	1	Влияние физических упражнений на организм человека		

2				Заочно	1	Личная гигиена школьного возраста при занятиях спортом		
3				Заочно	1	Значение закаливания в укреплении детского и подросткового здоровья		
4				Заочно	1	Методика построения рационального режима дня		тест
5				Заочно	1	Оказания первой помощи при травмах и ушибах		тест
6				Заочно	1	Общая физическая подготовка для волейболистов		
7				Заочно	1	Упражнения на все группы мышц для тренировки дома		
8				Заочно	1	Упражнения со спортивным инвентарём для тренировки дома		Тест
9				Заочно	1	Совершенствование верхней передачи мяча в волейболе		
10				Заочно	1	Совершенствование нижней передачи мяча в волейболе		
11				Заочно	1	Совершенствование нижней прямой подачи		
12				Заочно	1	Совершенствование боковой подачи		тест
13				Заочно	1	Техника безопасности и правила игры в волейболе		тест
14				Заочно	1	Основные ошибки и нарушения в волейболе		
15				Заочно	1	Инвентарь и экипировка в волейболе		
16				Заочно	1	Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели		

2.2 Условия реализации программы

Материально-технические условия

1.Каналы связи - сеть интернет

В организации дистанционного обучения по программе используются

следующие платформы и сервисы: облачные хранилища, чаты в WhatsApp., ВКонтакте, Одноклассники и т.д.
2.Компьютерное оборудование
3.Периферийное оборудование
Для организации работы по освоению содержания программы необходим компьютер с доступом к сети Internet; колонки/наушники.

Организационно-педагогические условия

Формы обучения и виды занятий по программе

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:
- видео- и аудио-занятия, лекции, презентации, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки, тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую на каждом занятии происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретический материал, демонстрируются правила и техника выполнения тех или иных физических упражнений. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде выполненных тестовых заданий.

Учебно-методический комплекс включает электронные образовательные ресурсы для самостоятельной работы обучающихся (ссылки на мастер-классы, теоретический материал).

2.3 Формы аттестации

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия:
- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети Интернет;
- выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде (WhatsApp), электронная почта.

Тестирование считается успешно пройденным, если обучающийся выполнил не менее 75% от общего числа заданий.