Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

Дом детского творчества п. Сосьва

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  МС МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021\_г. | УТВЕРЖДАЮ  "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор МБОУ ДО Дом детского творчества п. Сосьва  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И.Лушникова |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка с элементами волейбола»

Возраст детей: 7-17 лет

Срок реализации программы: с 12.10.2021 г. по 07.11.2021 г.

Автор - составитель:

Юрков Вадим Олегович,

педагог дополнительного образования

п. Сосьва

2021 г.

**2. Комплекс основных характеристик**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа является приложением к дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами волейбола» для обучающихся 7 - 17 лет на ноябрь и май месяц 2021 г. Разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами волейбола».

**Направленность дополнительной образовательной программы:**

Физкультурно–спортивная.

**Актуальность**

Волейбол является самой не травмоопасной игрой с мячом, которая развивает у юных спортсменов координацию, гибкость и скорость перемещений. Простота в обучении, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Занятия волейболом способствуют развитию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а так же формируют личные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, дисциплинированность, ответственность за свои действия в команде.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости ударов и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:**

7-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на ноябрь и май месяц 2021 года.

Количество часов

**Режим и продолжительность занятий**

3 год обучения 8 часов

2 год обучения 6 часов, 3 раза в неделю

1 год обучения 4 часа, 2 раза в неделю

**Срок освоения** ноябрь месяц 2021 года.

**Формы обучения**

Программа предполагает *дистанционную форму обучения*.

- *индивидуальна*я – самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи при возникновении затруднения в онлайн режиме по **WhatsApp на номер 89923349680**

**Виды занятий.**

Консультации, тестирование, предоставление информации с использованием Интернет-ресурсов (видеофильмы, статьи лекции).

**Формы аттестации и оценочные материалы**

Для промежуточной аттестации через дистанционное обучение используются следующие формы:

-устная проверка (беседа, опрос, рассуждение);

Проверка знаний и умений, обучающихся в форме наблюдения осуществляется в процессе выполнения ими практических заданий:

Контроль результативности обучения.

Оценочными материалами для отслеживания предметных качеств

служат:

- контрольный задания;

- творческие задания;

- тесты;

- беседы с обучающимися и их родителями в группе **WhatsApp на номер 89923349680**

**Цель рабочей программы**

Развитие навыков самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях, повышение интереса к физкультурно-спортивной деятельности, творческий подход к двигательной деятельности в домашних условиях.

**Задачи программы**

***Образовательные:***

Овладение навыком самообучения при использовании информационно-компьютерных технологий.

***Развивающие:***

Развивать в домашних условиях основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, развивать двигательные способности посредством выполнения заданий в домашних условиях.

***Воспитательные:***

Воспитание более ответственного отношения к выполнению домашних заданий, навыков культурного общения в социальной сети.

**Первый год обучения**

**Цель:**

Научить правильной стойке волейболиста, способности перемещаться в ней легко и непринуждённо в разные стороны различными способами.

**Задачи**

*Образовательные:* обучить уверенной и правильной технике выполнения технических приёмов волейболиста, а так же видам приёма мяча в падении.

*Развивающие:*развить координацию движений и двигательные способности посредством домашних тренировок

*Воспитательные:*воспитание порядочных и вежливых взаимоотношений между участниками по средствам подвижных игр.

**Второй год обучения**

**Цель:**

Научить правильной техники выполнения подачи и нападающего удара и развитие физических качеств.

**Задачи**

*Образовательные:* обучить уверенной и правильной технике выполнения технических приёмов волейболиста, а так же видам приёма мяча в падении.

*Развивающие:*развить координацию движений и двигательные способности посредством домашних тренировок

*Воспитательные:*воспитание порядочных и вежливых взаимоотношений между участниками по средствам анализа полученных знаний.

**Третий год обучения**

**Цель:**

Совершенствовать технические навыки волейбола, развивать физические качества.

**Задачи**

*Образовательные:* обучить уверенной и правильной технике верхней и нижней передачи мяча, а так же видам перемещения в волейболе.

*Развивающие:* развить координацию движений и двигательные способности посредством домашних тренировок.

*Воспитательные:*воспитание порядочных и вежливых взаимоотношений между участниками по средствам подвижных игр.

**Тематическое планирование дистанционного обучения объединение «Волейбол» педагог дополнительного образования Юрков В.О.**

**с 12.10.2021 по 07.10.2021 г.**

Группа3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Всего | | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 24,54 | Развитие скоростных качеств | Самостоятельное чтение Старт и предстартовая подготовка.  <https://www.youtube.com/watch?v=T4S3ftEH_sk&t=5s>  <https://www.youtube.com/watch?v=V73NRucBNic>  Задание: самостоятельное выполнение и имитация стартовых позиций высокая, низкая стойки | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото) в группе  WhatsApp |
| 23  53 | Сила  Теория | Строение и функции мышц «Развитие силовых способностей, литература в интернете «Волейбол» Барбара и Л.Виейра.  Задание: Выполнить комплекс упражнений на развитие силы в домашних условиях.  Самостоятельное чтение  «История развития волейбола»,  <https://www.youtube.com/watch?v=4k-26pYEYfk> | 01  01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp  Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp  Ответы на вопросы теста. |
| 65 | Прыгучесть | Самостоятельное чтение  «Методы увеличения прыжка» <https://www.youtube.com/watch?v=mF-WMrQiYLg>  Задание: Составить комплекс упражнений по увеличению прыгучести волейболиста в домашних условиях.  Виды и способы прыжков в лёгкой атлетике. | 02 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 54 | Верхняя передача | Выполнение верхней передачи в домашних условиях  <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15387190070447454777&text=Выполнение+верхней+передачи+в+домашних+условиях&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvoIHO6iOdSj8> | 02 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 32 | Нижняя передача мяча в домашних условиях | <https://www.youtube.com/watch?v=gVEcxORJrLM> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 35 | Подача мяча в домашних условиях | <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY&t=17s> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 31 | Работа с резиновыми эспанерами | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16649762832312881515&reqid=1636433419791204-15981276599235358404-sas6-5247-e4e-sas-l7-balancer-8080-BAL-7930&text=Работа+с+резиновыми+эспандерами+волейбол> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 19 | Силовые упражнения | Комплекс упражнений на развитие силы  <https://www.youtube.com/watch?v=-3xnWF7EZJo&t=6s> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 25 | Развитие мышц ног | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4509149328013581215&text=Комплекс+упражнений+для+развития+силы&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F18120145445885816236> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 18 | Упражнения на координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo&t=15s> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 38 | Прыжковые упражнения | <https://www.youtube.com/watch?v=ijVix85UquA&t=12s> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
|  |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование дистанционного обучения объединения «Волейбол» педагог дополнительного образования Юрков В.О.**

**с 12.10.2021 по 07.10.2021 г.**

2 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Всего | | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 64,20 | Развитие выносливости | Самостоятельное чтение «Виды выносливости найти ответ на определение специальной выносливости волейболиста <https://www.youtube.com/watch?v=ekoHuaFyL-Q&t=3s>  Задание: Правильное дыхание при длительном беге | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео) в группе  Whats App |
| 34  48 | Изучение мышц задействованных в прыжке, теоретическая подготовка  Теория | Самостоятельное чтение «Строение мышц, характеристики и функции» [https://vk.com/video186872798\_456239030](https://vk.com/video186872798_456239030%20)  Задание: Выучить и назвать основные мышечные группы  Просмотр видео:  «Комплексно силовые упражнения»,  <https://www.youtube.com/watch?v=3EkrRj37RqM> | 01  01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  Whats App  Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp |
| 63 | Рациональное питание спортсмена | Самостоятельное чтение  «Здоровая пища» <https://www.youtube.com/watch?v=HEX9NFXBHyA>  Задание: Составить меню на день с соблюдением принципов здорового питания |  | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 43 | Выполнение силовых упражнений дома | <https://www.youtube.com/watch?v=K-5ZruIEiak&t=29s> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 24 | Развитие волейбола в Европе | <https://ok.ru/video/1556990333254> | 01 | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 14 | Развитие ловкости в домашних условиях | <https://www.youtube.com/watch?v=kxHoet2vyps&t=64s> | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 25 | Правила игры в волейбол | <https://www.youtube.com/watch?v=ihmSDA-rOjs> | 02 |  | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 36 | Тактические комбинации игры | <https://www.youtube.com/watch?v=5CzxoGugx0c&t=20s> | 02 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).  WhatsApp |
| 19 | Упражнения для стойки и перемещения в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=wM8uyKq2efg&t=35s> | 01 | 02 |  |

**Тематическое планирование дистанционного обучения объединения «Юный волейболист» педагог дополнительного**

**образования Юрков В.О.**

**с 12.10.2021 по 07.10.2021 г.**

1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Всего | | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 32, 14 | Волейбольные амплуа, позиции на площадке | Просмотр видео «Позиции в волейболе, функции игроков» <https://www.youtube.com/watch?v=BOlR177fGCQ>  Задание: ответить на вопросы теста | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео)в группе  WhatsApp |
| 34  48 | Имитационные движения при изучении нападающего удара.  Теория | Самостоятельное чтение «Этапы нападающего удара» [https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA](https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA%20)  Задание: Выполнить имитационные упражнения  Просмотр видео:  «Выполнение нападающих ударов ведущих специалистов волейбола »,  <https://www.youtube.com/watch?v=D_9CI_CLtTE> | 01  01 |  | Отчет в электронном виде (фото-видео).  Whats App  Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp |
| 15 | Верхняя передача мяча | Выполнить верхнюю передачу над собой  <https://vk.com/video66192_140350069> | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp |
| 30 | Нижняя подача мяча | Выполнение имитационных упражнений для нижней прямой подачи мяча  <https://www.youtube.com/watch?v=XVJtES-sUxo&t=13s> | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp |
| 35 | Выполнение упражнений на группу мышц брюшного пресса | <https://www.youtube.com/watch?v=uM2hADW1fGA&t=182s> | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp |
| 19 | Развитие ловкости дома | [https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=Развитие%20ловкости%20дома](https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0) | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp |
| 23 | Нижний приём мяча тренировка в домашних условиях | <https://www.youtube.com/watch?v=7zxv_YLb50c&t=8s> | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp |
| 38 | Комплекс утренней гимнастики | <https://www.youtube.com/watch?v=Frt9WCVb6Mc>  Составить комплекс из 7 упр |  | 02 | Отчет в электронном виде (фото-видео). WhatsApp |

**Содержание рабочей программы 3 года обучения с 12.10.2021 по 07.10.2021 г.**  
**Скорость**

Теория-01:   
Самостоятельное чтение «Развитие координации в домашних условиях».   
Практика-01:   
Выполнение упражнений на развитие координационных способностей   
 **Сила**Теория- 01:   
Самостоятельное чтение «Развитие силовых способностей» и «История развития волейбола»,   
Практика-01:   
Выполнение упражнений на развитие силовых способностей.   
**Прыгучесть**Теория-20 мин:   
Самостоятельное чтение «Гибкость человека»   
Практика-20 мин:   
Составить комплекс упражнений на развитие прыгучести.

Старт и предстартовая подготовка -1 час

Строение мышц и их функции – 1 час

**Календарный учебно-тематический план**

**по рабочей программе**

**«Общая физическая подготовка с элементами волейбола»**

**Группа №1, год обучения 3, возраст обучающихся 14-17 лет**

**с 12.10.2021 по 16.10.2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Число | | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля и аттестации | Примечание |
| План | факт |
| Теория | Практика |
|  | Октябрь | 12.10.  2021 |  | 15:00-15:40  15:50-16:30 | дистанционная | 01 | 01 | Скорость | Дистанционное обучение через  систему ватсап | Отчет в электронном виде (фото-видео). |  |
|  | Октябрь | 12.10.  2021 |  | 15:00-15:40  15:50-16:30 | дистанционная | 02 |  | Сила | Дистанционное обучение через систему Ватсап | Отчет в электронном виде (фото-видео). |  |
|  | Октябрь | 14.10.  2021 |  | 13:00-13:40 | дистанционная | 01 | 01 | Прыгучесть | Дистанционное обучение через систему ватсап | Отчет в электронном виде (фото-видео). |  |
|  | Октябрь | 16.10.2021 |  | 15:00-15:40  15:50-16:30 | Дистанционная | 01 | 01 | Строение мышечного волокна | Дистанционное обучение через систему ватсап | Отчет в электронном виде (фото-видео). |  |
|  | Итого: |  |  |  |  | 05 | 02 |  |  |  |  |

**Содержание рабочей программы 2 года обучения с 12.10.2021 по 16.10.2021 г.**  
**Выносливость**

Теория-01:   
Самостоятельное чтение «Развитие выносливости в домашних условиях».   
Практика-01:   
Выполнение упражнений на развитие выносливости   
 **Сила**Теория- 01:   
Самостоятельное чтение «Изучение мышц задействованных в прыжке»,   
Практика-01:   
Выполнение упражнений на развитие прыгучести.   
**Прыгучесть**Теория-1   
Самостоятельное чтение «Правильное питание»   
Практика-1:   
Составить суточный рацион спортсмена-1 час

**Календарный учебно-тематический план**

**по рабочей программе**

**«Общая физическая подготовка с элементами волейбола»**

**Группа №1, год обучения 2, возраст обучающихся 12-14 лет**

**с 12.10.2021 по 16.10.2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Число | | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля и аттестации | Примечание |
| План | факт |
| Теория | Практика |
|  | Октябрь | 13.10.  2021 |  | 15:00-15:40  15:50-16:30 | дистанционная | 01 | 01 | Выносли  вость | Дистанционное обучение через  систему ватсап | Отчет в электронном виде (фото-видео). |  |
|  | Октябрь | 14.10.  2021 |  | 15:00-15:40  15:50-16:30 | дистанционная | 02 |  | Прыгучесть | Дистанционное обучение через систему Ватсап | Отчет в электронном виде (фото-видео). |  |
|  | Октябрь | 15.10.  2021 |  | 13:00-13:40 | дистанционная | 01 | 01 | Правильное питание | Дистанционное обучение через систему ватсап | Отчет в электронном виде (фото-видео). |  |
|  | Итого: |  |  |  |  | 04 | 02 |  |  |  |  |

**Календарный учебно-тематический план**

**по рабочей программе**

**«Общая физическая подготовка с элементами волейбола»**

**Группа № 2, год об**учения 2, возраст обучающихся 12-14 лет

**с 19.10.2021 по 23.10.2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Число | | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля и аттестации | Примечание |
| План | факт |
| Теория | Практика |
|  | ноябрь | 19.10.2021 |  | 15:00-15:40  15:50-16:30 | дистанционная | 01 | 01 | Верхняя передача | Дистанционное обучение через  систему ватсап | Отчет в электронном виде (фото-видео). |  |
|  | Октябрь | 21.10  2021 |  | 15:00-15:40  15:50-16:30 | дистанционная | 02 |  | Гибкость. | Дистанционное обучение через систему ватсап | Отчет в электронном виде (фото-видео). |  |
|  | Октябрь | 23.10.2021 |  | 15:00-15:40  15:50-16:30 | дистанционная |  | 02 | Нижний приём мяча в стену | Дистанционное обучение через систему ватсап | Отчет в электронном виде (фото-видео). |  |
|  | Итого: |  |  |  |  | 04 | 02 |  |  |  |  |

**Содержание рабочей программы первого года обучения**

**Тематическое планирование дистанционного обучения**

**с 12.10.2021 по 16.10.2021 г.**

Группа № 3 занимается 2 раза в неделю

Возраст детей 8 – 10 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Всего | | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 37, 52 | Верхняя передача мяча | Самостоятельный просмотр ролика «Упражнения для верхней передачи мяча в домашних условиях»  Зhttps://www.youtube.com/watch?v=G2KUYTAcVIk  задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).[Ватсап](https://vk.com/public193888805) |
| 53,  54, | Развитие гибкости | Самостоятельное чтение «Развитие гибкости в школе», https://www.youtube.com/watch?v=cUxf22GBewc  Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях  Самостоятельное чтение  «Методы и способы развития гибкости на уроке фк»,  http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/sredstva-i-metody-razvitiya-gibkosti#:~:text=%D0%9E% | 01  01 |  | Отчет в электронном виде (фото-видео)Ватсап  Отчет в электронном виде (фото-видео).ватсап |

**Содержание рабочей программы 1 года обучения**

**с 12.10.2021 по 16.10.2021 г.**  
**Верхняя передача мяча**Теория-01:   
Самостоятельное чтение «Упражнения для верхней передачи мяча в домашних условиях».   
Практика-01:   
Выполнение упражнений на развитие верхней передачи в домашних условиях   
**Гибкость**Теория- 01:   
Самостоятельное чтение «Развитие гибкости в школе» и «Методы и способы развития гибкости на уроке фк»,   
Практика-01:   
Выполнение упражнений на развитие гибкости 

**Календарный учебно-тематический план**

**по рабочей программе**

**«Общая физическая подготовка с элементами волейбола»**

**Группа № 3, год обучения 1, возраст обучающихся 8-10 лет**

**с 12.10.2021 по 16.10.2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Число | | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля и аттестации | Примечание |
| План | факт |
| Теория | Практика |
|  | Октябрь | 19.10.2021 |  | 15:00-15:40  15:50-16:30 | дистанционная | 01 | 01 | Верхняя передача | Дистанционное обучение через  систему ватсап | Отчет в электронном виде (фото-видео). |  |
|  | Октябрь | 20.10  2021 |  | 15:00-15:40  15:50-16:30 | дистанционная | 02 |  | Гибкость. | Дистанционное обучение через систему ватсап | Отчет в электронном виде (фото-видео). |  |
|  | Итого: |  |  |  |  | 03 | 01 |  |  |  |  |

**Календарный учебно-тематический план**

**по рабочей программе**

**«Общая физическая подготовка с элементами волейбола»**

**Группа № 3, год обучения 1, возраст обучающихся 8-10 лет**

**с 19.10.2021 по 23.10.2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Число | | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля и аттестации | Примечание |
| План | факт |
| Теория | Практика |
|  | Октябрь | 19.10.2021 |  | 15:00-15:40  15:50-16:30 | дистанционная | 01 | 01 | Верхняя передача | Дистанционное обучение через  систему ватсап | Отчет в электронном виде (фото-видео). |  |
|  | Октябрь | 20.10  2021 |  | 15:00-15:40  15:50-16:30 | дистанционная | 01 |  | Гибкость. | Дистанционное обучение через систему ватсап | Отчет в электронном виде (фото-видео). |  |
|  | Октябрь | 22.10  2021 |  | 15:00-15:40  15:50-16:30 | дистанционная |  | 01 | нижняя передача мяча | Дистанционное обучение через систему ватсап | Отчет в электронном виде (фото-видео). |  |
|  | Итого: |  |  |  |  | 02 | 02 |  |  |  |  |

**Содержание рабочей программы 1 года обучения**

**с 19.10.2021 по 23.10.2021 г.**  
**Верхняя передача мяча**Теория-01:   
Самостоятельное чтение «Упражнения для верхней передачи мяча в домашних условиях».   
Практика-01:   
Выполнение упражнений на развитие верхней передачи в домашних условиях   
**Гибкость**Теория- 01:   
Самостоятельное чтение «Развитие гибкости в школе» и «Методы и способы развития гибкости на уроке фк»,   
Практика-01:   
Выполнение упражнений на развитие нижней передачи мяча в домашних условиях.

**Планируемые результаты 1 года обучения**

Формируемые УУД:

**Предметные:**

иметь углубленные представления о технике перемещения, постановке пальцев на мяче при верхней передаче, постановке ног при игре нижним приёмом, формировать платформу приёма;

организовывать здоровьесберегающую  жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

**Метапредметные:**

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по игровым видам спорта.

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Личностные:**

развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

**Планируемые результаты 2 года обучения**

Формируемые УУД:

**Предметные:**

иметь представления о технике перемещения, технике верхней и нижней передачи мяча на месте и после перемещения, основах тактики игры;

организовывать здоровьесберегающую  жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

**Метапредметные:**

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по игровым видам спорта.

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Личностные:**

развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

**Планируемые результаты 3 года обучения**

Формируемые УУД:

**Предметные:**

иметь углубленные представления о технике перемещения, технике верхней и нижней передачи мяча на месте и после перемещения, основах тактики игры;

организовывать здоровьесберегающую  жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

**Метапредметные:**

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по игровым видам спорта.

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Личностные:**

развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

**Информационное обеспечение:**

Информационное обеспечение   
Перечень олимпийских видов спорта. / Официальный сайт Международного Олимпийского комитета.   
[www.olympic.org](https://vk.com/away.php?utf=1&to=http%3A%2F%2Fwww.olympic.org)   
Рабочее совещание по вопросу развития волейбола в Свердловской области.   
[http://ttfr.ru/docum/2013/ttfr\_komissia\_farkov\_reg.doc](https://vk.com/away.php?utf=1&to=http%3A%2F%2Fttfr.ru%2Fdocum%2F2013%2Fttfr_komissia_farkov_reg.doc)   
Положение о Комиссии по развитию детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва Федерации волейбола России.   
[http://minsport.midural.ru/index.php/news/654](https://vk.com/away.php?utf=1&to=http%3A%2F%2Fminsport.midural.ru%2Findex.php%2Fnews%2F654)

**Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования Юрков Вадим Олегович

Образование: среднее профессиональное (педагогическое)

Свердловский областной педагогический колледж г. Екатеринбург

Место работы: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества п. Сосьва.

Стаж работы 10 лет.

**Формы аттестации / контроля и оценочные материалы**

Программа в условиях дистанционного обучения предполагает самостоятельное выполнение обучающимися заданий, которые размещены на сайте МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва, на страничке объединения «Волейбол».

В ходе дистанционного обучения с обучающимися осуществляется консультирование, индивидуальная работа, интервьюирование через связь с педагогом в системе социальной сети **WhatsApp на номер 89923349680**

В режиме дистанционного обучения используется так же такие формы, как: видеоролики, которые размещены на **https://vk.com/public193888805**

Оценочными материалами для отслеживания предметных качеств

служат:

- творческие задания;

-фото отчеты;

- контрольные опросы.

**Контроль результативности обучения.**

Норматив по физической подготовке (приложение 1).

Проверочные упражнения на овладение верхней передачей мяча (приложение 2).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (лет) | Физические упражнения | | | | | |
| Отжимания, в упоре лёжа (кол-во раз) | | Поднимание туловища (кол-во раз) | | Наклон туловища вперёд (см.) | |
|  | М | Д | М | Д | М | Д |
| 7 | 13 | 8 | 13 | 12 | 4 | 6 |
| 8 | 15 | 9 | 14 | 13 | 5 | 7 |
| 9 | 17 | 10 | 15 | 14 | 6 | 8 |
| 10 | 19 | 11 | 16 | 15 | 7 | 9 |
| 11 | 21 | 12 | 17 | 16 | 8 | 10 |
| 12 | 23 | 13 | 18 | 17 | 9 | 11 |
| 13 | 25 | 14 | 19 | 18 | 9 | 12 |
| 14 | 28 | 14 | 20 | 19 | 10 | 12 |
| 15 | 32 | 15 | 21 | 20 | 10 | 13 |
|  |  | 15 | 22 | 21 | 11 | 13 |
| 17 | 40 | 16 | 23 | 21 | 11 | 13 |

Приложение 1

**Норматив по физической подготовке**

|  |
| --- |
|  |
|
|
|
|
|

**Приложение 2.**

**Норматив качества выполнения верхней передачи мяча.**

1) Жонглирование мячом над собой верхней передачей(50 раз)

2) Жонглирование, над собой сидя (50 раз)

3) Начинать из исходного положения стоя, лечь на спину и подняться на ноги при этом жонглировать мячом над головой. (5 раз без потери мяча)

4) Стоя у стены игра кистями мяча в стену на расстоянии 20 см. присесть и встать (10 раз)

5) Поочерёдное выполнение ударов мяча верхней передачей в стену и над головой 20 раз.