

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Тиличикская средняя школа»

Согласована
педагогическим советом _____
протокол № _____ от _____

Утверждаю
Директор

Дополнительная общеобразовательная программа с применением
электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
физкультурно-спортивной направленности
(вид спорта волейбол)

Возраст обучающихся: 8-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составил программу:
Алиева Сергея Гидаятовича
Педагог дополнительного образования;
Программа основана на разработках:
Акимова Ирина Павловна
Тренер – преподаватель ВК;
Барышников Александр Юрьевич
тренер – преподаватель ВК;
Иванов Евгений Анатольевич
тренер – преподаватель 1 к;
Серякова Юлия Александровна
тренер – преподаватель 1 к.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Направленность программы.....	4
1.2.	Актуальность программы.....	4
1.3.	Срок реализации.....	6
1.4.	Формы обучения.....	6
1.5.	Виды занятий.....	6
1.6.	Режим занятий.....	6
2.	Цели и задачи программы.....	7
3.	Ожидаемые результаты.....	7
4.	Содержание учебного материала.....	8
4.1.	Теоретическая подготовка.....	8
4.2.	Общая физическая подготовка.....	12
4.3.	Техника игры в волейбол.....	13
4.4.	Тактика нападения и защиты.....	13
5.	Способы коммуникации.....	15
6.	Способы осуществления обратной связи.....	15
7.	Дидактические материалы.....	15
8.	Диагностические материалы.....	15
	Приложение.....	16

1. Пояснительная записка

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» отражены современные тенденции развития, которые направлены на увеличение массовости, популяризацию избранных видов спорта, сохранение здоровья, развитие и повышение уровня общей физической подготовленности детей.

Ключевая задача стратегии – создание условий, обеспечивающих возможность для детей и молодёжи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом.

Дистанционные занятия в секциях дают возможность детям получить расширенную информацию о выбранном виде спорта, узнать о правилах проведения соревнований, продолжить занятия самостоятельно по месту жительства. Занятия имеют свои особенности – это добровольность, заинтересованность в получении знаний и умений, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности.

Волейбол — одна из интереснейших спортивных игр. Волейбол – командный вид спорта. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве.

Данная программа по волейболу выстроена в соответствии с концепцией и содержанием образования в области физической культуры, где предметом обучения является двигательная активность с общеразвивающей направленностью.

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она способствует нравственному и физическому развитию учащихся; воспитанию у них сознательное отношение к здоровому образу жизни и занятиям спортом; способствует формированию нравственных чувств и нравственного поведения; формирует теоретические знания по истории возникновения и развития волейбола, основам спортивной диеты и питания, здоровому образу жизни.

1.2. Актуальность программы

Проблема нравственного и физического развития подрастающего поколения является одной из приоритетных задач современного общества. В течение ряда лет демонстрируется массовое снижение физической активности обучающихся. Это обусловлено, прежде всего, научно-техническим прогрессом, что приводит к ухудшению состояния здоровья детей. Данная тенденция довольно остро ставит вопрос о разработке новых форм и подходов в реализации программ общего и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, сохраняя при этом традиционные и культурные ценности.

Это отражено и в ряде нормативно-правовых документах, так Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.15 № 996-р) предусматривает «...формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия)».

Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р) прямо указывает на необходимость «...удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом» а также «...формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся».

Обоснованием актуальности перехода на дистанционное обучение на современном этапе связано с пандемией COVID-19, которая затронула большинство стран мира и практически все сферы общественной жизни, не стала исключением и система образования.

При этом следует иметь ввиду, что само внедрение дистанционных технологий и электронного обучения нормативно закреплено ещё в рамках Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст.16) и приказа Министерства просвещения от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (п. 10).

Новые изменения в Федеральном законе «Об образовании в РФ» (вступили в силу с 01.07 2020) прямо говорят, что «при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории РФ либо на её части реализация образовательных программ, ... осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» (ст.108, п. 17.1).

Распоряжение Минпросвещения России от 18.05.2020 N P-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий».

Таким образом, данная дистанционная программа, ориентированная на нравственное и физическое развитие учащихся, является на сегодняшний день актуальной.

1.3. Срок реализации

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно – спортивной направленности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения.

1.4. Формы обучения

Форма обучения – дистанционная. Обучение проводится на русском языке.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно – спортивной направленности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий «Волейбол» предусматривает использование следующих форм организации образовательного процесса:

- индивидуальная;
- групповая.

1.5. Виды занятий

- видеозанятие;
- фрагменты и материалы образовательных интернет - ресурсов;
- чат - занятия;

1.6. Режим занятий

Согласно требованиям СанПиНа 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (раздел X. Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности) продолжительность онлайн–занятия, а также время самостоятельной работы для обучающихся 8-16 лет продолжительность занятия – 30 минут. Занятия проводятся 7разв неделю по 30 минут, в том числе 2 занятия в неделю-внеаудиторные.

2. Цели и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для всестороннего физического развития детей через занятия волейболом с помощью интернета.

Задачи:

Воспитательные:

- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость ,координацию движений); укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовки детей;

Развивающие:

- способствовать развитию эмоциональной устойчивости и самоконтроля учащихся;

- развивать общие физические качества, необходимые для освоения техники игры в волейбол; способствовать развитию специальных двигательных действий (силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации).

Обучающие:

- сформировать теоретические знания по истории возникновения и развития волейбола, технике безопасности, основам спортивной диеты и питания, здоровому образу жизни;
- планомерно повысить уровень общей подготовленности;
- сохранить уровень специальной физической подготовленности.

3. Ожидаемые результаты.

- получение знаний, умений и навыков, технических и тактических приемов в волейболе;
- развитие разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья;
- развитие двигательной активности;
- формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.

4. Содержание учебного материала

4.1. Теоретическая подготовка

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Тестовое подключение к образовательному ресурсу (социальная сеть) в присутствии родителей. Техника безопасности

<https://minterese.ru/pravila-bezopasnosti-v-sotsialnyh-setyah/>

Теория: Введение в план работы. Пространство для занятий. Спортивная одежда. Питьевой режим. Гигиена после занятий.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.2. История Олимпийских игр (творческая работа)

<http://olimp-history.ru/node/10>

Теория: Античные Олимпийские игры. Возрождение Олимпийской идеи.

Форма контроля: работа

Тема 1.3. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков

http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf

Теория: Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием. Взаимосвязь физического воспитания с умственным развитием. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием. Взаимосвязь физического воспитания с патриотическим воспитанием.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.4. Причины травматизма, профилактика травматизма

https://gym1558sv.mskobr.ru/files/17-18_PTnUF.pdf

Теория: Производственные и непроизводственные травмы. Причины травм. Меры предупреждения травматизма. Профилактика.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.5. Режим питания

[http://sportwiki.to/Питание юных спортсменов](http://sportwiki.to/Питание_юных_спортсменов)

Теория: Зачем нужен режим. Примерное меню и режим дня. Здоровое питание по часам. Что и когда есть.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.6. Почему легко ходить, но трудно бегать? (творческая работа)

<https://thecity.m24.ru/articles/2404#:~:text=Если%20вы%20пока%20не%20готовы,не%20более%20чем%20на%2010%20%25.>

<https://nogibogi.com/kak-nachat-begat/>

<https://traingain.org/article/1917-10-samyh-rasprostranennyh-problem-svyazannyh-s-begom-sposoby-ih-preodoleniya>

Теория: Как надо бегать. С чего надо начинать. Проблемы при беге.

Форма контроля: работа

Тема 1.7. Понятие о гигиене и санитарии

https://ru.wikipedia.org/wiki/Гигиена_питания

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_159501/93a9838f739abc2ec42655946903635d91492943/

https://ru.wikipedia.org/wiki/Гигиена_труда

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Эпидемиология#:~:text=Эпидемиология%20\(др.,разработки%20контроля%20и%20профилактических%20мероприятий.](https://ru.wikipedia.org/wiki/Эпидемиология#:~:text=Эпидемиология%20(др.,разработки%20контроля%20и%20профилактических%20мероприятий.)

https://ru.wikipedia.org/wiki/Среда_обитания

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Микроклимат>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Санитария>

Теория: Гигиена питания. Коммунальная гигиена. Гигиена труда. Эпидемиология. Среда обитания. Микроклимат. Санитария и здоровье. Преимущества улучшенных санитарных условий

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.8. Работа систем организма

<https://interneturok.ru/lesson/biology/8-klass/bobwij-obzor-organizma-chelovekab/sistemy-organov-v-organizme-urovni-organizatsii>

https://ru.wikipedia.org/wiki/Теория_функциональных_систем

<http://www.22gp.by/index.php/stati/623-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka>

Теория: Работа систем организма и их функции. Особенности и принципы функциональных систем. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.9. «О, спорт, - ты мир!» (сочинение)

<https://bud-v-forme.ru/fitness/sport-i-zdorovaya-zhizn/>

Теория: Спорт – для чего нужен. Как влияет на жизнь.

Форма контроля: сочинение

Тема 1.10. Нагрузки на организм

https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/ru/

<https://www.msmanuals.com/ru/дома/основная-информация/физические-нагрузки-и-тренированность/польза-от-физических-нагрузок>

https://www.ipksz.ru/info/pdf/Aehrobnye_i_anaehrobnye_nagruzki.pdf

Теория: Физическая нагрузка. Польза физических нагрузок. Виды физических нагрузок. Аэробные и анаэробные нагрузки.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.11. Восстановительные мероприятия

https://studme.org/1163101829532/meditsina/vosstanovitelnye_meropriyatiya

Теория: Врачебный контроль. Педагогический контроль. Восстановительные средства и мероприятия.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.12. История развития волейбола

<https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-volejbola/>

Теория: Возникновение. Первое соревнование.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.13. Закаливание (реферат)

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Аэротерапия>

<https://sankurtur.ru/methods/367>

https://ru.wikipedia.org/wiki/Хождение_босиком

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/conspect/#:~:text=Закаливание%20водой%20это%20процедура%20при,организме%20укрепляется%20защитная%20система%20организма.>

<https://zen.yandex.ru/media/id/5b1f0fcd8c41f000a97d8671/obtiraniia-s-polzoi-dlia-zdorovia-7-pravil-5b28d1f531b45400ab25bac5>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Обливание>

Теория: Аэротерапия. Гелиотерапия. Хождение босиком. Закаливание водой. Обтирание. Обливание. Душ. Лечебное купание и обтирание.

Форма контроля: работа

Тема 1.14. Правила в избранном виде спорта

<https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html>

Теория: Способы ведения, удары по мячу, воротам, рекорды. Программа соревнований. Статус соревнований. Участники соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права участников. Костюм участника и разрешенная реклама. Представители, тренеры и капитаны команд. Руководство соревнованиями и судейская коллегия.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.15. Спортивные разряды

<https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/razryady-po-volejbolu/>

Теория: Спортивные звания, спортивные разряды. Почетные спортивные звания. Единая всероссийская спортивная классификация.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.16. Воспитание моральных качеств

<https://moluch.ru/conf/ped/archive/21/1696/>

<https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27618>

[https://www.rsu.edu.ru/wp-](https://www.rsu.edu.ru/wp-content/uploads/users/o.fedosova/dissertacii/avtopef_Gorbunov.pdf)

[content/uploads/users/o.fedosova/dissertacii/avtopef_Gorbunov.pdf](https://www.rsu.edu.ru/wp-content/uploads/users/o.fedosova/dissertacii/avtopef_Gorbunov.pdf)

Теория: Методы воспитания морально-волевых качеств юных спортсменов. Реализация соревновательного метода в процессе воспитания волевых качеств. Самовоспитание как метод волевой подготовки.
Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.17. Оздоровительный бег (реферат)

<https://gb2bel.belzdrav.ru/about/Оздоровительный%20бег.pdf>

Теория: Оздоровительный бег. Правила. Техника. Для чего и почему?

Форма контроля: реферат

Тема 1.18. Психологическая подготовка к соревнованиям

<http://chaika->

[nnov.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=96&Itemid=575](http://chaika-nnov.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=96&Itemid=575)

<https://www.myprotein.ru/blog/motivatsia/sportivnaya-psixologiya/>

<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-sportsmenov-vysokogo-klassa-k-mezhdunarodnym-sorevnovaniyam>

https://www.sportacadem.ru/tat/obrazovanie/studentu/materialy_lekcij/fizkultura/povyshenie_professionalnogo_masterstva/k_p_n_professor_ahatov_a_m1/psihologicheskaya_podgotovka_sportsmenov/

Теория: Основные аспекты психологической готовности. Психологические «барьеры» и способы их предотвращения. Основные факторы психологической подготовки к конкретным соревнованиям. Этапы процесса психологической подготовки спортсмена.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.19. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом

<https://studfile.net/preview/1864399/page:14/>

<https://infourok.ru/samokontrol-ego-osnovnie-metodi-pokazateli-i-kriterii-ocenki-3269099.html>

<https://studfile.net/preview/8144577/>

Теория: Самоконтроль в массовой физической культуре. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.20. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание

<http://vespo.com.ua/sportscience/tsel-zadachi-sredstva-metodyi-sportivnoy-podgotovki/>

Теория: Спортивная тренировка. Цели и задачи тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.21. Каким образом физические упражнения влияют на опорно-двигательный аппарат? (реферат)

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_185886/

<https://studfile.net/preview/4405156/>

Теория: Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Изменение опорно-двигательного аппарата при тренировке.

Форма контроля: реферат

Тема 1.22. Общая и специальная физическая подготовка

<http://schooltennis.ru/learning/sfp-ofp.php>

Теория: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.23. Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость

<https://studfile.net/preview/8083230/page:4/>

Теория: Наследственность. Наследственные заболевания.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.24. Окружающая среда и здоровье (творческая работа)

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/781/>

Теория: Влияние окружающей среды на здоровье.

Форма контроля: работа

Тема 1.25. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью

<https://infourok.ru/vliyanie-kulturnogo-razvitiya-lichnosti-po-otnosheniyu-k-samomu-sebe-sistema-znaniy-o-zdorove-napravlenost-povedeniya-cheloveka-3757905.html>

Теория: Здоровье. Функциональные возможности и проявления здорового человека в различных сферах окружающей среды. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.26. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/>

Теория: Физические качества силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.27. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

<https://www.gto.ru/norms>

Теория: ГТО. Нормативы.

Форма контроля: он-лайн опрос

4.2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Упражнения на развитие скорости

<http://the-runners.com/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-skorosti/>

Практика: Беговые упражнения. Прыжки. Упражнения на преодоление препятствий.

Форма контроля: видео ролики, скриншот

Тема 2.2. Упражнения на развитие выносливости

<https://rulebody.ru/uprazhneniya/dlya-vseh-myshc/razvitie-vynoslivosti-v-domashnih-usloviyah/>

Практика: Ходьба на дорожке. Бег. Прыжки со скакалкой. Приседания. Отжимание от пола.

Форма контроля: видео ролики, скриншот

Тема 2.3. Упражнения на развитие силы

<https://zen.yandex.ru/media/id/5d9c3e48bd639600b059d9ba/10-uprajnenii-kotorye-sdelaiut-vas-atletom-za-3-mesiaca-v-domashnih-usloviiah-5da00ee4e882c300ae8a447b>

Практика: Подтягивание. Поднимание и опускание ног в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание и опускание ног в упоре. Круговые махи ногой.

Форма контроля: видео ролики, скриншот

Тема 2.4. Упражнения на развитие ловкости

https://giphy.com/gifs/lovkost-YQ5hlobzHO4wdIZnPZ?utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Ftrenirovki%2Flovkost.html

Практика: Ловля мяча. Упражнения на противодействия. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку, кувырки в стороны, подъем с положения лежа на время, гимнастическое колесо, стойка на руках, ходьба на руках, прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов, как вариант, можно усложнить задачу и добавить ловлю мяча в прыжке с последующим пасом.

Форма контроля: видео ролики, скриншот

Тема 2.5. Контрольные нормативы по общефизической подготовке

Практика: Выполнение контрольных нормативов

Форма контроля: видео ролики, скриншот

4.3. Техника игры в волейбол

Тема 3.1. Техника владения мячом

Практика:

<https://www.youtube.com/watch?v=9xZ9f2p9J9A&t=10s>

<https://www.youtube.com/watch?v=rBc8CNFbQqI&t=3s>

Форма контроля: видео ролики, скриншот

Тема 3.2. Техника передвижений

Практика: <https://www.youtube.com/watch?v=2Fyo07GuxK0&t=2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=v-IQOyuuuz98&t=21s>

Форма контроля: видео ролики, скриншот

4.4. Тактика нападения и защиты

Тема 3.4. Индивидуальные действия

Индивидуальные действия в защите:

<https://www.youtube.com/watch?v=LRajmitlsGM>

<https://www.youtube.com/watch?v=I6xveTCZzS8>

<https://www.youtube.com/watch?v=aU9jg0cAYl4&t=31s>

Индивидуальные действия в нападении:

<https://www.youtube.com/watch?v=aXnuq3kAgak>

<https://www.youtube.com/watch?v=8iAKhQw7KdI>

<https://www.youtube.com/watch?v=nidwWGWJZ8I>

Литература: <https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf>

Форма контроля: видео ролики, скриншот

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- подготовительной (разминка);
- основной;
- заключительной

Ожидаемые результаты

- получение знаний, умений и навыков, технических и тактических приемов в волейболе;
- развитие разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья;
- развитие двигательной активности;
- развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, быстроты, координации движений);
- формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.

Контроль посещения занятий и освоение учебного материала

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе;
- размещение учащимися учебного материала в сети Интернет;
- выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение учащимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Internet, предъявленных педагогу дистанционно.

5. Способы коммуникации

Формы осуществления связи с учащимися:

- информационно-телекоммуникационная сеть Internet:
 - 1) социальная сеть («В.Контакте»);
 - 2) телефонный мессенджеры (WhatsApps, Viber);
- электронная почта.

6. Способы осуществления обратной связи

Формы осуществления текущей и промежуточной диагностики результатов обучения:

- онлайн-опрос;
- онлайн-тестирование;
- онлайн-соревнование.

7. Дидактические материалы

- инструкция по технике безопасности при занятиях спортом на дому.

8. Диагностические материалы

- Входная диагностика - проверка имеющегося уровня знаний у учащихся. Цель входного контроля – диагностика уровня сформированности предметных умений, навыков и способов деятельности (метод: педагогическое наблюдение) учащихся, диагностика ценностных ориентаций.

- Итоговая диагностика - (в конце года) – контрольные занятия по итогам обучения, диагностика ценностных ориентаций.

9. 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 тренеру;

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.

ПРИЛОЖЕНИЕ

№1

Правила техники безопасности при занятиях сортом 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 спортивных занятий 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 учащегося хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

Обучающиеся 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 учащимся нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий

Обучающиеся 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.

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

Во время занятий

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации тренера по технике безопасности при проведении занятий спортом 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, переводя 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 недосыгаемость 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

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

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

Список литературы

1. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Сост. – В.Я. Игнатьева, В.С. Максимов, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
2. Гандбол: Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [Текст] / Сост. – В.Я. Игнатьева, В.С. Максимов, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 80 с. (Допущено Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).
3. Игнатьева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ [Текст] / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2003.
4. Игнатьева, В.Я. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов [Текст] / В.Я. Петрачева, Ю.М. Портнов. – М.: Издательство «Физкультура, образование, наука», 1996.
5. Клусов, Н.П. Тактика гандбола [Текст] / Н.П. Клусов. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1986.
6. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Издательство «Советский спорт», 1987
7. Правила по мини-гандболу, гандболу 7*7 и пляжному гандболу.
8. Физкультурно-спортивные сооружения. Под ред. Л.В. Аристовой. – М.: СпортАкадемПресс, 1999.
9. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ);
10. Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по гандболу (утверждён приказом Министерства спорта РФ 30 августа 2013 г. № 679);
12. ГОСТ Р 52024-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (Постановление Госстандарта России № 80-ст);
13. ГОСТ Р 52025-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» (Постановление Госстандарта России № 81-ст);
14. ГОСТ Р 1.5-2004 «Стандартизация в Российской Федерации. Стандарты национальные Российской Федерации. Правила построения, изложения, оформления и обозначения» (Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30.12.2004 г. № 155-ст);

15. Приказ Госкомспорта РФ от 28 июня 2001 г. № 390 "Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)";

16. Приказ Минспорттуризма России от 04.05.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки»;

17. Приказ Минспорттуризма России от 22.12.2011 г. № 1634 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание услуг (выполнение работ) на 2012 год и на плановый период 2013 и 2014 годов»;

18. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

19. Всероссийский реестр видов спорта;

20. Программа развития гандбола в Российской Федерации;

21. Единая всероссийская спортивная классификация;

22. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования; 4.23. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;

24. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

25. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. – М., 2012.