

Управление образования администрации Ирбейского района Красноярского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Ирбейского района»

Принята на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО «СШ Ирбейского района»

\_\_\_\_\_ Киселев А.Ф.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**«ЛЕТЯЩИЙ МЯЧ»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень программы: базовый

Разработчик:  
тренер - преподаватель Киреева Т.В.  
заместитель директора Мурашова О.В.

Ирбейское  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	14
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» .....	15
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы .....	17
2.4. Методические материалы.....	18
2.5 Требования техники безопасности .....	20
2.6. Список литературы .....	21

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности МБУ ДО «СШ Ирбейского района» «Летающий мяч» (далее – Программа) разработана на основе следующих основных нормативных документов.

1. Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации».

2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

3. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Министерство образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242.

6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа разработана для детей 6-7 лет, направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, привлечению к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

В данной программе представлено содержание работы в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «СШ Ирбейского района» на спортивно – оздоровительном этапе.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности, необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей

способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

**Уровень программы** – базовый уровень сложности.

**Адресат программы** – девочки и мальчики в возрасте 6-7 лет, интересующиеся волейболом.

**Объём и срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения, 39 учебных недель с сентября по май включительно. 117 учебных часов за весь период обучения.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий** – три раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

**Отличительные особенности.** Основная идея, отличающая программу от уже существующих в том, что при реализации программы используются элементы спортивной игры «волейбол» (а не обучение волейболу), как средство, способствующее раннему самоопределению ребенка в направлении физическая культура и спорт. Старший дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования раннего самоопределения.

**Особенности организации образовательного процесса.** Оптимальная наполняемость группы до 15 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Программа рассчитана на год обучения, в течение которого детям следует усвоить определенный минимум знаний, умений, навыков и сведений по избранному виду спорта.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие у поступающего противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. При этом сдача контрольно-

тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более чем в два года.

### **Ценностные ориентиры.**

1. Формирование у обучающихся чувства сопричастности и гордости за свою Родину, доброжелательности, доверия, понимания и внимания к людям.
2. Развитие ценностно- смысловой сферы личности обучающегося на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма.
3. Развитие мотивации и умения учиться, как первого шага к самообразованию и самовоспитанию.
4. Развитие самостоятельности, инициативности и ответственности.

### **Педагогические принципы программы:**

– принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

– принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний «открывается» перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

– принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

– принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

– принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

– принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

– принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

**Характеристики особенностей развития детей:** Возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения». За один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура)

ребёнка к пяти - шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании.

В возрасте 4-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** - овладение детьми действиями с мячом в соответствии с возрастом, умением играть в подвижные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

### **Задачи:**

- формирование общих представлений о физической культуре, значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии.
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- знакомство с основами спортивной техники избранного вида спорта.
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10	*	беседа
2.	Общая физическая подготовка	50	1	49	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	36	1	35	Тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	12	1	11	Тестирование
5.	Соревновательная деятельность	4	1	3	Соревнования
6.	Контрольные мероприятия	5	1	4	Промежуточная и итоговая аттестация
	Всего часов в год	117	15	102	

#### Содержание программного материала

##### 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся и связана с физической, морально-волевой и технико-тактической подготовкой, проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций.

Примерные темы теоретической подготовки:

1. История возникновения спортивных игр с мячом.
2. Развитие волейбола в районе и в России.
3. Правила игры в волейбол.
4. Организация и проведение соревнований.
5. Гигиенические знания и навыки.
6. Режим дня и питание спортсменов.
7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
8. Места занятий, оборудование, инвентарь.
9. Техника безопасности, охрана здоровья обучающихся на занятии.
10. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
11. Мультимедийная презентация видов спорта, просмотр мультфильмов на спортивную тематику.

## 2. Общая физическая подготовка

Вид подготовки	Упражнения	Подвижные игры	Обучающиеся должны уметь
<b>Л/атлетика</b>			
<b>Ходьба и бег</b>	<p>Разные виды ходьбы: с изменением длины и частоты шага; через препятствия.</p> <p>Бег: с высоким подниманием бедра; в коридоре с максимальной скоростью; 60м с максимальной скоростью; с заданным темпом и скоростью.</p> <p>Бег 30, 60м: на результат; на скорость.</p> <p>Встречная, круговая эстафета.</p>	<p>«Бездомный заяц», «Белые медведи», «Кот и мыши», «Невод», «Пустое место», «Смена сторон», «Эстафета зверей».</p>	<p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге; пробегать 60м с максимальной скоростью.</p>
<b>Развитие скоростных способностей</b>	<p>Прыжки:</p> <p>в длину: с разбега; с места; с высоты 60см; с зоны отталкивания; по заданным ориентирам; с разбега на точность приземления; способом «согнув ноги».</p> <p>в высоту: с прямого разбега; из зоны отталкивания, тройной прыжок с места, многоскоки.</p>	<p>«Волк во рву», «Гуси лебеди», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки», «Прыжок за прыжком», «Шишки, желуди, орехи».</p>	<p>Правильно выполнять движения, приземляться при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега</p>
<b>Развитие скоростно-силовых качеств</b>	<p>Метание малого/набивного/теннисного мяча:</p> <p>с места: на дальность; в цель с 4-5м; на заданное расстояние; на точность вперед-вверх: на дальность, на заданное расстояние</p>	<p>«Кто дальше бросит», «Невод», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Прыжок за прыжком», «Третий лишний».</p>	<p>Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч: в цель, на дальность, на заданное расстояние</p>
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<p>Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности: бег: 4, 5, 6, 7, 8, 9мин.</p> <p>преодоление препятствий.</p> <p>чередование: бега 70м и ходьбы 100м; бега 80м и ходьбы 90м; бега 90м и ходьбы 90м; бега 100м и ходьбы 70м.</p> <p>кросс 1км.</p>	<p>«Волк во рву», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «День и ночь», «Наступление», «Охотники и зайцы».</p>	<p>Бегать 10мин в равномерном темпе; чередовать бег и ходьбу.</p>

<b>Гимнастика</b>			
<b>Развитие координационных способностей</b>	<p>Выполнение команд: «Вольно!». «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйся!», «Реже!», «Смирно!», «Становись!», «Чаще шаг!», «Шире шаг!».</p> <p>Перекуты и группировка с последующей опорой руками за головой.</p> <p>Кувырок: вперед, назад; 2-3 кувырка вперед; назад и перекут</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Мост из положения лежа на спине.</p> <p>Комбинация из разученных элементов.</p> <p>Ходьба по бревну: большими шагами и выпадами; на носках</p>	<p>«Быстро по местам», «Западня», «Совушка», «Точный поворот», «Что изменилось?».</p>	<p>Выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p>
	<p>Висы: Стоя и лежа; на согнутых руках; Подтягивания в вися.</p> <p>Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.</p> <p>Построение: в две шеренги; из двух шеренг в два круга.</p> <p>На гимнастической стенке: вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися.</p>	<p>«Космонавты», «Маскировка в колоннах», «Не ошибись!», «Отгадай, чей голосок», «Посадка картофеля».</p>	<p>Выполнять строевые команды; висы, подтягивания в вися; упоры.</p>
<b>Развитие силовых способностей</b>	<p>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии: Передвижение: по диагонали, противходом, «змейкой».</p> <p>Ходьба приставными шагами по бревну на высоте до 1м.</p> <p>Перелезание через: гимнастического коня; препятствие;</p> <p>Лазание по наклонной скамейке: в упоре лежа, подтягиваясь руками;</p> <p>Лазание по канату в три приема.</p> <p>Опорный прыжок на горку матов.</p> <p>Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук</p>	<p>«Веровочка под ногами», «Лисы и куры», «Не ошибись!», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», Эстафеты.</p>	<p>Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.</p>

<b>Подвижные игры</b>			
<b>Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств</b>	-	«Вол во рву», «Вызов номеров», «Зайцы в огороде», «К своим флажкам», «Космонавты», «Кто дальше бросит», «Кто обгонит», «Метко в цель», «Мышеловка», «Эстафета зверей», Эстафета «Веревочка под ногами».	Играть в подвижные игры: с бегом, прыжками, метанием, соблюдая правила.
<b>Волейбол</b>			
<b>Развитие координационных способностей</b>	<p>Стойки и передвижения игрока в волейболе. Подводящие упражнения для приема и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ловля набивного мяча (1кг) в средней и низкой стойках.</li> <li>2.Броски набивного мяча над собой и ловля.</li> <li>3.Броски набивного мяча назад из положения низкой стойки, мяч перед лицом.</li> <li>4.Ловля набивного мяча на месте и после различных перемещений в сочетании с бросками мяча вверх, над собой, назад.</li> <li>5.Все упражнения сначала надо выполнять с набивными мячами и лишь потом с волейбольными.</li> <li>6.Прием и передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре.</li> <li>7. Передача выполняется на месте вперед-вверх, над собой и назад.</li> <li>8. Прием и передача подвешенного мяча сверху после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с</li> </ol>	«Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», мини-волейбол. - Эстафета: с элементами волейбола; встречная; линейная	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.

	<p>последующим поворотом к мячу.</p> <p>9. В парах. Один ученик подбрасывает мяч вверх и верхней передачей посылает его партнеру, тот ловит мяч и выполняет то же самое.</p> <p>10. В парах. Один ученик подбрасывает мяч вверх и верхней передачей посылает его партнеру, тот выполняя передачу мяча сверху, возвращает мяч обратно.</p> <p>Подводящие упражнения для приема и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>1. Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (1кг) и, не сгибая рук, бросить его обратно (при этом игрок, наклоняется назад).</p> <p>2. В дальнейшем упражнение нужно выполнять после бега вперед и остановки. 3. Бег с набивным мячом в руках, остановка двойным шагом и бросок мяча снизу назад прямыми руками.</p> <p>4. Прием снизу подвешенного волейбольного мяча (стоя на месте и после перемещения).</p> <p>5. Прием мяча, брошенного партнером (стоя на месте и после перемещения).</p> <p>6. В парах. Один ребенок набрасывает мяч партнеру, тот выполняя передачу мяча снизу, возвращает мяч обратно.</p>		
--	---	--	--

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### **Упражнения для развития прыгучести.**

Приседание – выпрыгивание вверх, то же, с отягощением. Многоскоки. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на гимнастические маты, гимнастическую скамейку. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места в длину. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами с места и в движении. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.

#### **Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.**

Бег на 5, 10, 15 м. по сигналу (преимущественно зрительному) из различных исходных положений. Бег различными способами, бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег» 3х10м. Подвижные игры, эстафеты.

#### **Упражнения для развития игровой ловкости.**

Подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге, после поворота. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка.

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с различной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу с заданием, сохраняя расстояние между ними 2 м.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но опираясь о стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног вместе. Многократные броски набивного мяча и ловля. Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Броски и ловля волейбольного мяча над собой на месте и в движении, с партнером, в тройках, во встречных колоннах.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.**

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, с максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом (1-2кг.), броски на дальность. Броски волейбольного мяча через сетку, броски через сетку слабой рукой, броски на точность через сетку. Имитация подачи.

Броски волейбольного, набивного мяча (1 кг.) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке. Броски волейбольного, набивного мяча (1 кг.) в прыжке через сетку. То же в парах. Метание теннисного мяча в цель.

#### **4. Техническая и тактическая подготовка**

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владеть мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока. Перемещения и стойки. Перемещения различными способами в сочетании с остановками, прыжками, стойками. Повороты вперед, повороты назад.

##### **Техника передвижения.**

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

##### **Подача мяча.**

Имитация движений. Подброс мяча. Нижняя прямая подача с 3 м., 6 м. Боковая подача.

##### **Особенности обучения техническим приемам.**

Обучение должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости.

Техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на площадке задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения. Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов волейболистов в начальный период обучения необходимо, прежде всего, освоить навыки передач мяча.

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы. Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил, определять положение мяча в конкретный момент игры,

предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку.

## 5. Игровая подготовка

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты, соревнования.

**Учебные игры.** Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.

**Спортивные игры.** Одним из средств подготовки юных волейболистов являются спортивные игры (гандбол, баскетбол, футбол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий. Использование спортивных игр при подготовке юных волейболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

**Эстафеты.** Для развития быстроты и ловкости, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

**Соревнования.** При подготовке юных волейболистов по программе предусматривается проведение соревнований:

**Внутригрупповые.** Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по волейболу, пионерболу.

**Межгрупповые.** Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм между группами. Игра в волейбол, пионербол между группами.

### 1.4 Планируемые результаты

В образовательном процессе и поэтапном формировании у детей собственных установок, значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения – к окружающим и осознания ценности жизни человека.

*Метапредметные результаты* обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- способность рационально организовывать физическую и деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;

*Предметные результаты* проявляются при выборе способа двигательной деятельности, в умении творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией занятий физической культурой.

**По окончании реализации программы обучающиеся будут:**

1. иметь сформированные представления о здоровом образе жизни, об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня (относительно возраста);
2. уметь организовывать и играть в подвижные игры с мячом с элементами волейбола, выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
3. владеть действиями с мячом на возрастном уровне;
4. участвовать в соревновательной деятельности на муниципальном уровне в своей возрастной группе.

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Календарный учебный график**

**Календарный учебный график (примерный)**

на 39 учебных недель прохождения программного материала  
на 2023-2024 учебный год по дополнительной  
общеразвивающей программе «Летящий мяч».

раздел программы	Всего часов	Учебные месяцы								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	50	7	6	5	3	6	5	5	8	5
Специальная физическая подготовка	36	3	4	5	3	6	4	4	5	2
Технико-тактическая подготовка	12		1	4	2	2	2	1		
Соревновательная деятельность	4				1			1	1	1
Контрольные мероприятия	5				2					3
<b>Всего часов в год</b>	<b>117</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>12</b>

<b>Количество учебных недель</b>	39	4	4	5	4	5	4	4	5	4
----------------------------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Начало обучения - 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 мая.

Учебный год: 39 недель.

Промежуточная аттестация (диагностика) – 2-3 неделя декабря текущего учебного года.

Итоговая аттестация – 2-3 неделя мая текущего учебного года.

Занятия проводятся по расписанию, все дни и недели, включая каникулярное время, кроме государственных праздников.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий управления образования муниципалитета.

## 2.2. Условия реализации программы

**Материально-технические условия.** Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам. Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий. Для реализации данной программы имеются:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- комната для переодевания;
- волейбольная сетка;
- стойки для обводки – 12 штук;
- скакалки -15 штук;
- мячи резиновые (малые, средние, большие) (по 15 шт.);
- мячи баскетбольные – 4 штуки;
- мячи волейбольные – 6 штук;
- сетка для мячей -1 штука;
- комплект фишек - 30штук (трех разных контрастных цветов);
- рулетка 3 м.- 1 штука;
- тренировочные манишки - 20штук;
- секундомер, свисток.

**Кадровое обеспечение программы.** Данная программа реализуется тренерами - преподавателями, имеющими профессиональное образование в области физической культуры и спорта и постоянно повышающими уровень профессионального мастерства.

**Информационное обеспечение.** Дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд, методические разработки по виду спорта волейбол.

1. Дошколенок.ру: [Электронный ресурс]. URL: <https://dohcolonoc.ru/fiz-vospitanie.html>

2. Всероссийский журнал «Педагогическое мастерство»: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.pedm.ru/categories/6?page=1>.
3. Сообщество взаимопомощи учителей: [Электронный ресурс]. URL: <https://pedsovet.su/load/308>.

### 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Основная задача аттестации заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком программы и влияние образовательного процесса, организуемого в СШ, на развитие ребенка. Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год. В конце первого полугодия – промежуточный контроль и в конце учебного года – итоговая аттестация. Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях.

Оценка уровня физической подготовленности проводится по трем уровням: «высокий», «средний», «низкий». Результаты оценки уровня физической подготовленности учащихся заносятся в протокол промежуточной (итоговой аттестации).

#### **Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Летящий мяч».**

Испытание	возраст	Контрольные упражнения		уровень
		М	Д	
Бег 30 м. (сек)	6 лет	6.9 и выше 7.0 – 8.9 9.0 – 9.4	7.6 и выше 7.7 – 8.9 9.0 – 9.6	Высокий Средний Низкий
	7 лет	6.5 и выше 6.6 – 8.1 8.2 – 8.7	6.6 и выше 6.7 – 8.2 8.3 – 8.8	Высокий Средний Низкий
Прыжок в длину с места (см)	6 лет	125 и выше 124 – 100 99 – 85	120 и выше 119 – 91 90 – 80	Высокий Средний Низкий
	7 лет	135 и выше 134 – 106 105 – 96	132 и выше 131 – 99 98 – 84	Высокий Средний Низкий
Челночный бег 3X10 (сек.)	6 лет	10.6 и выше 10.7 – 11.3 11.4 – 11.8	10.8 и выше 10.9 – 11.6 11.7 – 12.0	Высокий Средний Низкий
	7 лет	10.0 и выше 10.1 – 10.9 11.0 – 11.4	10.2 и выше 10.3 – 11.1 11.2 – 11.6	Высокий Средний Низкий

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз.)	6-7 лет	17 и выше 10 -16 7-9	11 и выше 6-10 4-5	Высокий Средний Низкий
Бросок мяча 1 кг. из-за головы двумя руками (см.)	6 лет	340 и выше 339 – 260 259 – 215	300 и выше 299 – 230 229 – 175	Высокий Средний Низкий
	7 лет	400 и выше 399 – 301 300 – 270	350 и выше 349 – 260 259 – 220	Высокий Средний Низкий
Отбивание мяча двумя руками от пола (из 20 раз)	6-7 лет	15 и выше 10-14 до 9	13 и выше 8-12 до 7	Высокий Средний Низкий

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

**Бег 30 м.** Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с точностью до 0,01 сек.

**Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа».** Исходное положение – упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

**Прыжок в длину с места.** Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

**Челночный бег 3×10м.** По команде «Марш» учащийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Результат фиксируется до 0,1 секунды.

**Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками (см.).** Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

**Отбивание мяча двумя руками от пола (кол-во раз.).** Производится отбивание мяча от пола, стоя на месте. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях, корпус наклонен вперед. Учитывается количество раз из 20 попыток.

#### 2.4. Методические материалы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в **очной форме**. При реализации

программы исключена возможность использования дистанционных образовательных технологий (относительно возраста детей).

При организации работы по программе используются следующие методы обучения:

- Наглядные: показ упражнения тренером-преподавателем или обучающимся. Просмотр видеофильмов, фотографий, рисунков. Работа по образцу.
- Словесные: основаны на использовании слова как средства воздействия на обучаемых и включают рассказ, беседу, объяснение, указание, убеждение, замечания, описание, подсчет и оценку.
- Практические: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий:**

- учебно-тренировочные занятия;
- открытые занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- учебные игры;
- участие в соревнованиях.

### Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические
I Подготовительная	Разминка: 1.Общая 2.Специальная.	Для всех частей занятия: количество повторений, количество рази т.п.	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации.  Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.
II Основная	Направленность: тематическая или комплексная.		
III Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера		

### Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях.

#### I. Подготовительная часть

- 1.Упражнения общей разминки.
- 2.Упражнения специальной разминки.

#### II. Основная часть

- 1.Упражнения на быстроту и выносливость.

2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

### *III. Заключительная часть*

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

## 2.5. Требования техники безопасности

На занятиях немаловажную роль занимает соблюдение техники безопасности.

В волейболе существуют определенные правила по соблюдению техники безопасности как в спортзалах, так и на открытых площадках. Эти правила обуславливаются необходимостью предупреждения и профилактики травматизма во время тренировок и соревнований.

Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера-преподавателя, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему обучающихся.

Тренер-преподаватель должен лично проверять исправность и готовность оборудования спортивного сооружения перед началом занятий. В случае выявления каких-либо неисправностей при невозможности их немедленного устранения, необходимо приостановить тренировочный процесс или соревнования.

Особые требования предъявляются к местам проведения занятий и спортивному инвентарю. Спортивные залы и размещение в них оборудования должны соответствовать строительным нормам, а также правилам по технике электробезопасности и пожаробезопасности.

Начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждаются сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления. Потолок зала и стены должны иметь не осыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.

Запрещается загромождать проходы инвентарем, устанавливать зеркала и предметы оборудования.

В спортивном зале на видном месте вывешивается план эвакуации на случай пожара или стихийного бедствия, предусматривающий спасение занимающихся из всех помещений и мест проведения занятий, в том числе из вспомогательных помещений.

Открытые спортивные площадки располагаются в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от зданий. Спортивная зона должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5—0,8 м. Допускается в качестве

ограждения использовать кустарник с неядовитыми, неколючими и не пылящими плодами.

При бросках и ловле набивных мячей группу обучающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера-преподавателя. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных волейболистов.

Одежда для занятий должна состоять из майки (футболки), шорт (легинсов) и легкой обуви (мягкой и без каблуков).

Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

Являться на занятия без опоздания в дни и часы, согласно утвержденного расписания.

Строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера-преподавателя, правила техники безопасности, самостоятельно не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий (соревнований).

Не покидать места проведения занятий (соревнований) без разрешения тренера-преподавателя.

Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению. Соблюдать чистоту.

## 2.6. Список литературы

### ***Нормативно-правовые акты и документы:***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242.
5. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанных региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края в 2021 г;
6. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4.3648-20).

### ***Основная литература:***

1. Болонов Г.П. «Физкультура в начальной школе», Москва: «ТЦ Сфера», 2005.
2. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
3. Желобкович Е.Ф. «150 эстафет для детей дошкольного возраста» -Москва Издательство «Скрипторий 2003», 2013.
4. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. «Волейбол», примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Издательство «Советский спорт», М. 2003.
5. Мезенцева Н.В., Стручков В.И «Тренировка и виды подготовки волейболистов», учебное пособие. Красноярский Гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2009.
6. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
7. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой», Волгоград: «Учитель», 2008.
8. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр». Москва. Издательство «Мозаика-синтез», 2014.
9. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
10. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
11. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

### ***Литература для обучающихся и родителей:***

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
2. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
3. Матюхина Ю. А. 365 лучших подвижных игр для детей 6-9 лет на каждый день / Ю.А. Матюхина. - М.: Академия развития, 2018. - 320 с.
4. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
5. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.