

Управление по делам образования, культуры, молодёжи и спорта
Администрации Далматовского района
Параткульская основная общеобразовательная школа – филиал
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Кривская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю
Директор школы
_____/Т.Л.Смирных/
Приказ № 164
от «31» августа 2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности кружка
«Весёлый мяч»
Срок реализации 1 год.**

**Составила учитель физической культуры:
Медведева Наталья Николаевна**

с. Параткуль, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи	4
1.3.	Планируемые результаты.....	4

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.	Учебный план	5
2.2.	Календарный учебный график	5
2.3.	Рабочие программы.....	6
2.4.	Методические материалы	9

Раздел №3. «Комплекс форм аттестации»

3.1.	Формы аттестации	10
3.2.	Оценочные материалы	10
3.3.	Список литературы	13

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Весёлый мяч» (далее – Программа) послужили:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый мяч» относится к программам физкультурно - спортивной направленности. Уровень сложности программы - стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Весёлый мяч» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Формы занятий:

групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах, индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Формы контроля: зачеты, товарищеские игры, соревнования, практические занятия.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - углублённое изучение спортивных игр пионербол, волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

1.2. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и

досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план

№ п/п	Название программы/модуля	Возраст детей	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	«Весёлый мяч»	6-13 лет	68	2	66
Итого по программе:			68	2	66

2.2. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Освоение Программы организовано в соответствии с календарным учебным графиком:

1. Начало учебного года – 1 сентября 2021 года

Окончание учебного года – 31 мая 2022 года

2. Продолжительность учебного года:

1 класс – 33 учебные недели

2-9 классы – 34 учебные недели

3. Сроки и продолжительность учебного года по четвертям:

1 четверть – 9 учебных недель

2 четверть – 7 учебных недель

3 четверть 10 учебных недель, 1 класс - 9 учебных недель

4 четверть – 8 учебных недель

4. Сроки и продолжительность каникул:

Осенние каникулы: 10 календарных дней

Зимние каникулы: 13 календарных дней
Весенние каникулы: 9 календарных дней
Летние каникулы: июнь, июль, август

5. Сроки проведения промежуточной аттестации:

Сроки проведения промежуточной аттестации - май

2.3. Рабочая программа

Рабочая программа по курсу «Весёлый мяч»

Программа разработана для детей младшего, среднего звена школы с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся 1 раз в неделю с нагрузкой 2 часа.

Курс рассчитан на 68 часов (в том числе, теоретические занятия – 2, практические занятия – 66)

1. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Общее	Практ.	Теор.
1.	Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Инструктаж по ТБ.	1	0	1
2.	Игра «Пионербол». Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей». Силовые упражнения	2	2	
3.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения, в парах, через сетку. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	2	2	
4.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	2	2	
5.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	2	2	
6.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Действия игрока после приёма мяча. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	2	2	
7.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам. Жесты судьи.	2	2	
8.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	2	2	
9.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	2	2	
10.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	2	2	

11.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	2	2	
12.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	
13.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	2	2	
14.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	2	
15.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2	2	
16.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	2	
17.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	2	
18.	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	2	
19.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	2	2	
20.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	2	2	
21.	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	2	
22.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2	2	
23.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	2	
24.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Игра.	2	2	
25.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	2	2	
26.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	2	2	
27.	Обучение действиям игрока в защите. Прием мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	2	2	
28.	Формирование навыков командных действий. Игра.	2	2	
29.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.	2	2	
30.	Действия игроков в защите. Игра.	2	2	
31.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите. Формирование навыков командных действий	2	2	

32.	Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.	2	2	
33.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.	2	2	
34.	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.	2	1	1
	Итого:	68	66	2

2. Содержание программы

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний:

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием туловища. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств ловли при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-тактические приемы.

1. Подача мяча:

- техника выполнения подачи; прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

- подача – прием; подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

2.4. Методические материалы

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.:
- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Раздел 3. Комплекс форм аттестации

3.1. Форма аттестации

Контрольные нормативы.

3.2. Оценочные материалы

Контрольно-переводные нормативы

1 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин: сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

2 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
Прыжки скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

3 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

4 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, класс	Оценка						
			Мальчики			Девочки			
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	10	3	2	1	3	2	1	
		11	4	3	2	4	3	2	
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-	
		11	2	1	-	2	1	-	
	Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
			11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10	1	-	-	1	-	-	
		11	2	1	-	2	1	-	
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-	
		11	2	1	-	2	1	-	
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10	1	-	-	1	-	-	
		11	3	2	1	2	1	-	
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-	
		11	2	1	-	2	1	-	

3.3. Список литературы

- 1.Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
- 2.Справочник учителя учителя физической культуры.
- 3.Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство. Просвещение 2001 год.