Управление образования администрации Ирбейского района Красноярского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско - юношеская спортивная школа Ирбейского района»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«ЛЕТЯЩИЙ МЯЧ»

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации программы-1 год

Уровень программы: базовый

Разработчики:

Тренерско-преподавательский состав МБУ ДО ДЮСШ

Ирбейское,

2021г

**СОДЕРЖАНИЕ**

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».

* 1. Пояснительная записка.
  2. Цель и задачи программы.
  3. Содержание программы.
  4. Планируемые результаты.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график.

2.2. Условия реализации программы.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

2.4. Методические материалы.

* 1. Требования к технике безопасности.

2.6. Список литературы.

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

**1.1.Пояснительная записка**

Нормативно-правовой и документальной основой краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Летящий мяч» являются Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р), Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

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 «ДЮСШ 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.

**Объем 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 академический час.

**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 разного возраста 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 наличие 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. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы «Летящий мяч»: -** Овладение детьми действиями с мячом на возрастном уровне, умением играть в подвижные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

**Основными задачами реализации Программы является:**

* 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 | 44 | 1 | 43 | Тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 32 | 1 | 31 | Тестирование |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 18 | 1 | 17 | Тестирование |
| 5. | Соревновательная деятельность | 8 | 1 | 7 | 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, занимающихся на занятии.

10. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

11. Мультимедийная презентация видов спорта, просмотр мультфильмов на спортивную тематику.

* 1. **Общая физическая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид подготовки** | **упражнения** | **Подвижные игры** | **Обучающиеся должны уметь** |
| **Л/атлетика** | | | |
| **Ходьба и бег** | Разные виды ходьбы: с изменением длины и частоты шага; через препятствия.  Бег: с высоким подниманием бедра; в коридоре с максимальной скоростью; 60м с максимальной скоростью; с заданным темпом и скоростью.  Бег 30, 60м: на результат; на скорость.  Встречная, круговая эстафета. | «Бездомный заяц», «Белые медведи», «Кот и мыши», «Невод», «Пустое место», «Смена сторон», «Эстафета зверей». | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге; пробегать 60м с максимальной скоростью. |
| **Развитие скоростных способностей** | Прыжки:  в длину: с разбега; с места; с высоты 60см; с зоны отталкивания; по заданным ориентирам; с разбега на точность приземления; способом «согнув ноги».  в высоту: с прямого разбега; из зоны отталкивания, тройной прыжок с места,  многоскоки. | «Волк во рву», «Гуси лебеди», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки», «Прыжок за прыжком», «Шишки, желуди, орехи». | Правильно выполнять движения, приземляться при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега |
| **Развитие скоростно-силовых качеств** | Метание малого/набивного/теннисного мяча:  с места: на дальность; в цель с 4-5м; на заданное расстояние; на точность вперед-вверх: на дальность, на заданное расстояние | «Кто дальше бросит», «Невод», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Прыжок за прыжком», «Третий лишний». | Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч: в цель, на дальность, на заданное расстояние |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности:  бег: 4, 5, 6, 7, 8, 9мин.  преодоление препятствий.  чередование: бега 70м и ходьбы 100м; бега 80м и ходьбы 90м; бега 90м и ходьбы 90м; бега 100м и ходьбы 70м.  кросс 1км. | «Волк во рву», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «День и ночь», «Наступление», «Охотники и зайцы». | Бегать 10мин в равномерном темпе; чередовать бег и ходьбу. |
| **Гимнастика** | | | |
| **Развитие координационных способностей** | Выполнение команд:  «Вольно!».  «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйсь!»,  «Реже!», «Смирно!»,  «Становись!», «Чаще шаг!»,  «Шире шаг!».  Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  Кувырок: вперед, назад; 2-3 кувырка вперед; назад и перекат  Стойка на лопатках.  Мост из положения лежа на спине.  Комбинация из разученных элементов.  Ходьба по бревну: большими шагами и выпадами; на носках | «Быстро по местам», «Западня», «Совушка», «Точный поворот», «Что изменилось?». | Выполнять строевые команды; акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| Висы:  Стоя и лежа; на согнутых руках; Подтягивания в висе.  Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.  Построение: в две шеренги; из двух шеренг в два круга.  На гимнастической стенке: вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. | «Космонавты»,  «Маскировка в колоннах», «Не ошибись!»,  «Отгадай, чей голосок», «Посадка картофеля». | Выполнять строевые команды; висы, подтягивания в висе; упоры. |
| **Развитие силовых способностей** | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии:  Передвижение: по диагонали, противоходом, «змейкой».  Ходьба приставными шагами по бревну на высоте до 1м.  Перелезание через: гимнастического коня; препятствие;  Лазание по наклонной скамейке: в упоре лежа, подтягиваясь руками;  Лазание по канату в три приема.  Опорный прыжок на горку матов.  Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук | «Веревочка под ногами», «Лисы и куры»,  «Не ошибись!», «Посадка картофеля»,  «Прокати быстрее мяч»,  Эстафеты. | Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. |
| **Подвижные игры** | | | |
| **Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств** | - | «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. |
| **Волейбол** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развитие координационных способностей** | Стойка; передвижения в стойке.  Прием мяча снизу двумя руками: над собой; над собой и на сетку; в парах через зону; в парах, тройках через сетку; в парах в одной зоне; после подачи.  Передача мяча двумя руками сверху: вперед; над собой и вперед; на месте и после передачи вперед; в парах; в парах через зону; в парах в одной зоне; в парах и тройках через сетку.  Нижняя прямая подача: с 3-6м;  Комбинация из разученных элементов передвижений: перемещения в стойке, остановки, ускорения. | «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», мини-волейбол.  - Эстафета: с элементами волейбола; встречная; линейная | Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. |

* 1. **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 слабейшей 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.

* 1. **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.

**Техническая подготовка**

«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 приёмам.**

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.

**Тактическая подготовка**

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.

**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. Вырабатывает 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**

Дополнительное образование детей направлено на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и социализации детей, а также на организацию их свободного времени.

**По окончании обучения по программе обучающиеся:**

1. Имеют сформированные представления о здоровом образе жизни,

об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня.

1. Знают историю развития волейбола в стране; методику организации подвижных игр, правила соревнований по волейболу.
2. Обучающиеся умеют: организовывать и играть в подвижные игры с мячом, выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; играть в волейбол с соблюдением основных правил.
3. Владеют действиями с мячом на возрастном уровне.
4. Участвуют в соревновательной деятельности на муниципальном уровне в своей возрастной группе.

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

**2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график

на 39 учебных недель прохождения программного материала

на 2020-2021 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 | 44 | 7 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 3 | 8 | 5 |
| Специальная физическая подготовка | 32 | 3 | 3 | 4 | 2 | 6 | 4 | 4 | 5 | 1 |
| Технико-тактическая подготовка | 18 |  | 2 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 |  |  |
| Соревновательная деятельность | 8 |  | 1 |  | 2 |  |  | 2 | 1 | 2 |
| Контрольные мероприятия | 5 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 3 |
| **Всего часов в год** | 117 | 12 | 12 | 15 | 12 | 15 | 12 | 12 | 15 | 12 |
| **Количество учебных недель** | 39 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| **Кол-во** **занятий** **в** **месяц** | \* | 12 | 12 | 15 | 12 | 15 | 12 | 12 | 15 | 12 |

Вставка

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-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по футболу. Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам.

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 - 30 штук (трех разных контрастных цветов); - рулетка 3 м.- 1 штука;

- тренировочные манишки -20 штук; - 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.

**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 ДЮСШ, 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 занимающихся 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.** | 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 (м)** | 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 3Х10 (с.)** | 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 (р.)** | 6-7 лет | 17 и выше  10 -16  7-9 | 11 и выше  6-10  4-5 | Высокий  Средний  Низкий |
| **Бросок** **мяча** **1кг** **из-за** **головы** **двумя** **руками** **(см)** | 6 лет | 3.40 и выше  3.39 – 2.60  2.59 – 2.15 | 3.00 и выше  2.99 – 2.30  2.29 – 1.75 | Высокий  Средний  Низкий |
| 7 лет | 4.00 и выше  3.99 – 3.01  3.00 – 2.70 | 3.50 и выше  3.49 – 2.60  2.59 – 2.20 | Высокий  Средний  Низкий |
| **Нижний и верхний прием мяча** | 6-7 лет | 22 и выше  13-21  0-12 | 20 и выше  13-19  0-12 | Высокий  Средний  Низкий |
| **Отбивание мяча двумя руками** | 6-7 лет | 25 и выше  15-24  до 14 | 23 и выше  13-22  до 13 | Высокий  Средний  Низкий |
| **!!!** |  |  |  |  |

**Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу**

1. **Бег 30 м.**

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Процедура  тестирования:  Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается  лучший  результат  из  2  попыток.

**2. Челночный бег 3×10**

Цель**:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Процедура  тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкрато преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.) Ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

**3. Прыжок в длину с места.**

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Процедура  тестирования: ребёнок  прыгает, отталкиваясь  двумя  ногами, с  интенсивным  взмахом  рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

**4.Бросок** **мяча** **1кг** **из-за** **головы** **двумя** **руками** **(см).**

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Процедура  тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

**5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (р.)**

Цель: укрепление отдельных групп мышц.

Процедура тестирования: Исходное положение тела - упор на вытянутых руках в пол (они расположены на ширине плеч). Ноги прямые, параллельно друг другу. Опустить тело вниз, коснуться грудью пола, принять исходное положение и т.д.

Результат: фиксируется количество подьемов.

**2.4. Методические материалы**

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в очной форме. В процессе обучения и тренировки используют следующие группы методов:

1. Наглядные: показ упражнения тренером, на схеме, макете, просмотр видеофильмов, фотографий, плакатов, рисунков, просмотр соревнований, которые создают у обучающихся образные представления об изучаемых упражнениях, а также звуковая и световая информация.
2. Словесные: основаны на использовании слова как средства воздействия на обучаемых и включают рассказ, беседу, объяснение, указание, убеждение, замечания, лекцию, доклад, описание, разбор, задание, команды, подсчет и оценку.
3. Практические: метод упражнения, повторный, переменный, сопряженный, интервальный, непрерывный, контрольный, игровой, соревновательный.

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 указания |
| I Подготовительная  II Основная  III Заключительная | Разминка:  1.Общая  2.Специальная.  Направленность: тематическая или комплексная.  Упражнения восстанавливающего характера | Для всех частей занятия: время, количество повторений, количество раз и т.п. | Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации.  Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п. |

**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.

* 1. **Требования к технике 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 ограждают 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 неосыпающуюся 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.

Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам. Давление внутри мяча должно составлять 0,48—0,52 кг/см2. Если нет манометра, то пригодность мяча к игре можно определить, надавив пальцами на его поверхность (пальцы должны слегка, до 1 см, деформировать поверхность мяча) или измерив, на какую высоту подскакивает мяч от пола. Мяч, падающий на пол с высоты 1 м, должен подскочить на 45—50 см. Вес мяча не должен превышать 280 г.

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. 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, медицинских работников, 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. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г.№ 1726-р.);

3. Приказ Министерства просвещения РоссийскойФедерацииот 9ноября 2018 г. № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;

5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);

*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 Издатеьство «Скрипторий 2003», 2013.
4. «Волейбол», примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авторы: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Издательство «Советский спорт», М. 2003.
5. Киселев П.А. Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры», Волгоград: «Учитель», 2008.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания 1-11классы», Москва: «Просвещение», 2010.
7. «Тренировка и виды подготовки волейболистов», учебное пособие. Авторы: Мезенцева Н.В., Стручков В.И., Краснояр. Гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2009.
8. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
9. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой», Волгоград: «Учитель», 2008.
10. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр». Москва. Издательство «Мозаика-синтез»,2014.
11. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009.
12. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
13. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.