|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано: Заместитель директора по ВР  МБОУ «Златоруновская СОШ  им ГСС К.Ф. Белошапкина»  Пешкова О.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г | Утверждено: директор МБОУ «Златоруновская СОШ  им ГСС К.Ф. Белошапкина»  Бутотова Г.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**МБОУ «Златоруновская СОШ им. ГСС К.Ф. Белошапкина»**

**«Мой веселый звонкий мяч»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор: |

Лукашов Михаил Валерьевич

учитель физической культуры

Возраст обучающихся: 7-14 лет

**Актуальность**

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус. Важное место в системе физического воспитания детей школьного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема 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. Настоящая программа описывает курс подготовки по обучению детей основным приемам владения мячом в игровых условиях, что должно стать целью достижения благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление с элементами волейбола в доступной форме для детей.

Программа имеет  ***физкультурно-спортивную направленность***.

**Срок реализации**: 15-26 июня 2023

Номинация по программе Летняя радуга: «Дополнительная общеразвивающая программа для организаций отдыха и оздоровления детей»

**Цель программы** Сформировать у детей устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими игры через мяч.

**Задачи**

¬ учить основам техники и тактики игры в мяч;

¬ учить детей выполнять основные правила игры в волейбол;

¬ развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

¬ воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

¬ воспитывать потребность к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат:**

1. Повышение уровня общей физической подготовленности детей.

2. Дети научатся основным техническим приёмам игры в мяч и игры в волейбол.

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | кол-во часов | тема |
| 1 | 1 | Познакомимся |
| 2 | 1 | Мы со спортом очень дружим |
| 3 | 1 | Юные волейболисты |
| 4 | 1 | Борьба за мяч |
| 5 | 1 | Передай, не роняй |
| 6 | 1 | Мяч в воздухе |
| 7 | 1 | Играй, играй, мяч не теряй |
| 8 | 1 | Мяч через сетку |
| 9 | 1 | Послушный мяч |
| 10 | 1 | Самый, самый лучший мяч! |

Краткое содержание изучаемого курса

Содержание программы включает 6 основных блоков

1 блок: инструктаж по технике безопасности, знакомство с историей возникновения игры в волейбол, контрольные испытания по общей физической подготовке детей.

2 блок: упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к обучению стойкам готовности и перемещению игроков по площадке.

3 блок: упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике ловли и удержания мяча.

4 блок: упражнения и игры, подготавливающие к передаче мяча партнеру.

5 блок: упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к перебрасыванию мяча через сетку, блокированию.

6 блок: упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике подачи мяча через сетку и приёме подачи. Правила игры в волейбол.

|  |  |
| --- | --- |
| Познакомимся | Инструктаж по технике безопасности, знакомство с историей возникновения игры в волейбол. |
| Мы со спортом очень дружим | Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к обучению стойкам готовности и перемещению игроков по площадке: - в среднем положении стойки готовности шагом переместиться вперед, назад, в стороны (приставным шагом); - то же перемещение бегом; - то же скачком. Игра в «Пятнашки» (в средней стойке в пределах волейбольной площадки). Игра «Мельница», «Удочка», «Чехарда». |
| Юные волейболисты | Расстановка игроков на поле, правила игры в волейбол, командная игра. |
| Борьба за мяч | Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике ловли и удержания мяча: - бросание мяча вверх, вниз перед собой и ловля его двумя руками; - бросание мяча вверх с ударом мяча об пол, вверх с хлопком и ловлей его двумя руками; - бросание мяча о стену и ловля его после отскока. Игры: «Стоп», «Ловишки с мячом», «Вышибалы», «Толчки мяча». |
| Передай, не роняй | Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике ловли и передаче мяча: - перебрасывание мяча партнеру удобным для ребенка способом, сверху, снизу. Игры: «Кого назвали тот ловит мяч», «Передал – садись». |
| Мяч в воздухе | Упражнения и игры, подготавливающие к передаче мяча партнеру: - передача мяча двумя руками с увеличением расстояния между партнерами (снизу, сверху, от груди); |
| Играй, играй, мяч не теряй | - передача мячей разного диаметра по кругу разными способами; - передача мячей двумя руками, стоя колонной с поворотом туловища по направлению мяча; - передача мяча ведущему, стоя в шеренге с увеличением расстояния. Игры: «Подвижная цель», «Борьба за мяч» |
| Мяч через сетку | Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к перебрасыванию мяча через сетку, блокированию: - перебрасывание мяча через сетку высота на уровне груди ребенка с постепенным повышением ее до уровня 120-150 см; - перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место и вдаль разными способами; - перебрасывание мяча в паре через сетку с увеличением расстояния, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать или отбежать назад; - перебрасывание мяча через сетку двумя подгруппами: одна подгруппа бросает мяч через сетку, а другая ловит подбегая, подпрыгивая или отбегая; - перебрасывание мяча в паре с препятствием: двое игроков перебрасывают мяч, а третий старается поймать его в полете; - перебрасывание мяча в парах разными способами и с увеличением расстояния; - перебрасывание мяча через сетку от плеча двумя и одной рукой; - перебрасывание мяча через сетку с названием игрока, кому предназначен брошенный мяч; - игра через сетку с уменьшением игроков с 6 до1, потом наоборот; - блокирование мяча в процессе игры. Игры: «Вызов номеров», «Догони мяч». |
| Послушный мяч | Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике подачи мяча через сетку и приеме подачи: - нижняя подача мяча через сетку; - верхняя подача мяча через сетку; - пять подач подряд в 3 м от сетки, из-за лицевой линии через сетку в пределы площадки; - подачи в правую и левую половины площадки; - подачи в дальнюю, ближнюю части площадки; - подачи мяча, чередуя различными способами (сверху, снизу); - подачи на точность, в определенное место; - прием мяча снизу двумя и одной рукой. Игры: «Подай и попади», «Сумей передать и подать». |
| Самый, самый лучший мяч! | Контрольные испытания по общей физической подготовке детей, командная игра. |

Материально – техническое обеспечение:

- спортивный зал;

- волейбольные мячи;

- резиновые мячи большого D;

- Волейбольная сетка.

Литература 1. Алабин В.Г., Алабин А. В, Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. – Харьков. Основа, 1993 г. 2. Вавилова Е.Н. развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Москва – «Просвещение» 1981 г. 3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М: «ФиС», 1978г. 4. Кенеман А, В., Кистяковская М.Ю., Осокина Т.И. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. Москва – «Просвещение» 1080 г. 5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М: ООО «Издательство Астрель», 2002 г.

Смета программы **«Мой веселый звонкий мяч»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Материал | Цена за 1 шт | Количество | Сумма | Обоснование |
| **Собственные средства** | | | | |  |
|  | Волейбольная сетка | 5000 | 1 | 5000 | Для игры с мячом (волейбол, пионербол) |
|  | волейбольные мячи | 1000 | 5 | 5000 | Для игры с мячом (волейбол, пионербол) |
|  | ИТОГО |  |  | 10000 |  |
|  | **Запрашиваемая сумма** | | | |  |
|  | Мяч малый детский игровой | 354 | 2 | 708 | Для игры с мячом |
|  | Мяч большого диаметра | 458 | 2 | 916 | Для игры с мячом |
|  | Мяч резиновый | 350 | 2 | 700 | Для игры с мячом |
|  | Мяч волейбольный | 1 | 826 | 726 | Для игры с мячом |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **3050руб.** |  |
|  | Другие источники: | | | |  |
|  | Спортивный зал |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |