МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Общего и профессионального образования Ростовской области

Управление образования Администрации города Новочеркасска

МБОУ СОШ №25 им. П.К. Каледина

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель методического объединения классных руководителей	Заместитель директора по ВР	Директор
_____ Кирнос Е.Н.	_____ Павлова Е.М.	_____ Снаткиной Л.А.
Приказ №1 от «27» 08. 2026 г.	Протокол №1 от «27» 08 2026 г.	Приказ №160 от «28» 08. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Деятельности секции «Летающий мяч»

МБОУ СОШ № 25 им. П. К. Каледина

На 2026-2027 учебный год

Новочеркасск 2026

СЕКЦИЯ «ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ»

Возраст: от 9 до 11 лет

План приема: до 10 детей

Форма обучения: очная

ОВЗ: Нет

Педагоги:

Стародубова Татьяна Борисовна. Учитель физической культуры.

Адрес:

Ростовская обл., г. Новочеркасск, ул. Петрова, д. 17

Муниципалитет:

ГО Новочеркасск

Все программы организатора:

МБОУ СОШ № 25 им. П.К. Каледина

Контакты организации:

+7 (863) 525-62-70

mou25@list.ru

http://mou25-school.ru/

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ «ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ»

Данная программа составлена для обучающихся 1 года обучения, в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом с учётом возрастных, психических, индивидуальных особенностей и занятости детей во внеурочное время.

При переходе на опосредованное (на расстоянии) взаимодействие обучающихся и педагогических работников учебная программа кружка «Летающий мяч» может быть реализована за счет различных электронных элементов: тестов, заданий, лекций, видеоматериалы с играми профессиональных спортсменов, видеоуроки по судейству, ресурсов электронной библиотеки для обучающихся, платформы *«Российская электронная школа»* (РЭШ) (https://resh.edu.ru), платформы *группы компаний «Просвещение»*(https://media.prosv.ru/?utm_source=ePochta%20Mailer&utm_medium=email&ut_m_term=&utm_content=&utm_campaign=asap_fin) и других электронных ресурсов. (Порядок применения дистанционных образовательных технологий (ДОТ) определен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».)

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

-Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

-Развивающее: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

Отличительными особенностями и новизной программы «Летающий мяч» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ «ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ»

Цель программы: формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой; овладение навыками игры в волейбол; достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

–воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;

–подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;

–формирование жизненно важных умений и навыков;

--развитие двигательных качеств в спортивных играх: координации, ловкости, выносливости;

-привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ «ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ»

В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 2026-2027 учебном году согласно Учебному плану МБОУ СОШ №25 им. П.К. Каледина на изучение программы секции «Летающий мяч» отводится 1 час в неделю, что составляет 36 часов год в соответствии с календарным учебным графиком школы.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ «ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ»

Программа включает в себя несколько направлений-разделов, по которым ведутся занятия:

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм. Личная гигиена. Двигательный режим школьников подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по волейболу.

Физическое совершенствование (36 ч):

Волейбол. 36 часов

Основы техники и тактики. Стойка игрока. Техника передвижения. Техника владения мячом. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Групповые действия. Учебная игра.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

-способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
-умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
-способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности обучающийся научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; **обучающийся получит возможность научиться:**
- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование обучающийся научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приема игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; **обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	1	1	0
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	15	2	13
3	Общефизическая подготовка	3	0	3
4	Специально физическая подготовка	8	1	7
5	Совершенствование тактики и техники игры в волейбол при помощи двусторонней игры	9	1	8
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	36	5	31

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ темы	Тема занятия	Колво часов	Дата проведения		Форма реализации темы при дистанционном обучении
			план	факт	
1	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Правила игры	1	01.09	01.09	https://resh.edu.ru
2	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	1	08.09	08.09	https://resh.edu.ru
3	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	1	15.09	15.09	https://resh.edu.ru
4	Совершенствование стойки игрока в волейболе	1	22.09	22.09	https://resh.edu.ru
5	Совершенствование стойки игрока в волейболе	1	29.09	29.09	https://resh.edu.ru
6	Обучение верхнему приему волейбольного мяча.	1	06.10	06.10	https://resh.edu.ru
7	Обучение верхнему приему волейбольного мяча.	1	13.10	13.10	https://resh.edu.ru
8	Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.	1	20.10	20.10	https://resh.edu.ru
9	Совершенствование верхней прямой передачи.	1	10.11	10.11	https://resh.edu.ru
10	Нижняя подача в волейболе.	1	17.11	17.11	https://resh.edu.ru
11	Нижняя подача в волейболе.	1	24.11	24.11	https://resh.edu.ru
12	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	01.12	01.12	https://resh.edu.ru
13	Обучение верхней и нижней подаче волейбольного мяча.	1	08.12	08.12	https://resh.edu.ru
14	Закрепление навыков подачи.	1	15.12	15.12	https://resh.edu.ru
15	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	22.12	22.12	https://resh.edu.ru

16	Передача мяча в парах в тройках.	1	29.12	29.12	https://resh.edu.ru

17	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. . Правила игры	1	12.01.	12.01.	https://resh.edu.ru
18	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	19.01	19.01	https://resh.edu.ru
19	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	26.01	26.01	https://resh.edu.ru
20	Обучение нижнему приему волейбольного мяча.	1	02.02	02.02	https://resh.edu.ru
21	Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.	1	09.02	09.02	https://resh.edu.ru
22	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	1	16.02	16.02	https://resh.edu.ru
23	Обучение нижнему приему волейбольного мяча.	1	02.03	02.03	https://resh.edu.ru
24	Передвижение в стойке в волейболе.	1	09.03	09.03	https://resh.edu.ru
25	Обучение верхнему приему волейбольного мяча.	1	16.03	16.03	https://resh.edu.ru
26	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	1	23.03	23.03	https://resh.edu.ru
27	Правила игры в волейбол.	1	30.03	30.03	https://resh.edu.ru
28	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	1	30.03	30.03	https://resh.edu.ru
29	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1	06.04	06.04	https://resh.edu.ru
30	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	13.04.	13.04.	https://resh.edu.ru
31	Обучение приему мяча в парах или тройках.	1	20.04	20.04	https://resh.edu.ru
32	Передача мяча в парах в тройках.	1	27.04	27.04	https://resh.edu.ru

33	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	1	04.05	04.05	https://resh.edu.ru
34	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	1	11.05	11.05	https://resh.edu.ru
35	Закрепление навыков игры волейбол.	1	18.05	18.05	https://resh.edu.ru
36	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	25.05	25.05	https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		36 часов			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-4-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник, 1-4 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник, 1-4 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1.Физическая культура, 1-4-й класс: учебник /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

2.Физическая культура, 1-4-е классы: учебник, 1-4 классы /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

3. Физическая культура, 1-4-е классы: учебник, 1-4 классы /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
4. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-4 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014.
6. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
7. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
8. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьёв. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
9. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
10. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
11. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
12. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
13. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
14. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. —М.: Владос, 2002.
15. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. ТерОванесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.
17. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький:

ГГПИ, 1983.
18. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
19. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
20. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
21. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
22. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

«Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя: https://resh.edu.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ СОШ № 25 с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук; набивные мячи - на каждого обучающегося; перекладины для подтягивания в висе – 10 штук; гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося; волейбольная сетка; гимнастические маты; баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук; секундомер. **Спортивные снаряды:**

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.