

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №79 комбинированного вида» г. о. Саранск

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета № 1 от «21» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Заведующая МДОУ «Детский сад №79»
Т. А. Козлова
Приказ № 3/6 от «21» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА)
«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»**

Возраст детей: 6 - 7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Ельмеева Н.В.,
инструктор по физической культуре

Саранск 2023-2024 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Учебно-тематический план	8
4.	Содержание изучаемого курса	9
5.	Методическое обеспечение дополнительной оздоровительной программы	14
6.	Список литературы	15

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная оздоровительная программа «Юный волейболист» (далее - Программа)
Руководитель программы	Инструктор по физической культуре: Ельмеева Наталья Владимировна
Организация-исполнитель	МДОУ «Детский сад № 79 комбинированного вида» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск, ул. Пушкина, д. 6
Цель программы	Обучение детей основным приёмам владения мячом в игровых условиях, освоение спортивной игры мини-волейбол в доступной форме. Воспитание интереса к спортивным играм
Направленность программы	оздоровительная
Срок реализации программы	1 год
Вид программы	модифицированная
Уровень реализации программы	дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Знать: элементарные правила игры в волейбол; ➤ Уметь: ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры; выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом; ➤ Владеть: простейшими технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, построение в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до восьми лет. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека, осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

Физическое воспитание в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребёнком, физиологически обоснована, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.).

Программа «Юный волейболист» направлена на расширение диапазона двигательных возможностей детей, на работу по развитию двигательных качеств, формированию правильных элементов бега, прыжков, подаче мяча, его ловле и т.д., а также на развитие морально-волевых качеств, эмоциональное состояние. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление систем организма.

2. Новизна программы

Принцип построения: занятие по волейболу состоит из трех частей. В вводную часть (5-8 мин) входят мероприятия по организации группы и упражнения, способствующие подготовке организма воспитанников к выполнению основных задач. Это различные виды ходьбы, бега и прыжков, строевые и порядковые упражнения, упражнения на внимание, различные общеразвивающие и специальные упражнения для пальцев и кистей рук, плечевых, голеностопных и коленных суставов, имитационные упражнения отдельных приемов игры, подвижные игры, эстафеты. В основной части занятия (18-20 мин) решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть направлена на повышение уровня физических качеств, изучение и совершенствование приемов игры в пионербол с включением упражнений для обучения технике и тактике игры. Подбор упражнений и их количество определяет ту или иную направленность занятия. В заключительной части занятия (2-3 мин) проводятся упражнения для глаз, дыхательные и релаксационные упражнения, позволяющие снять напряжение и восстановить силы организма.

3. Актуальность программы. В современных условиях важной задачей семьи и детского дошкольного учреждения в работе по укреплению здоровья детей, является привитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями. И это в значительной степени зависит от обучения и воспитания детей, от проводимой физкультурно-оздоровительной работы с ними. Поиск новых путей решения этой проблемы связан с необходимостью, совершенствования процесса физической подготовки и психологического развития подрастающего поколения, за счет использования различных средств обучения. Основным резерв увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста заложен в организации физкультурной работы с использованием подвижных и спортивных игр. Однако сложившаяся система дошкольного образования недооценивает значение спортивной игры как одного из средств комплексного развития ребенка - его физических, интеллектуальных и психологических, нравственных качеств. Мини-волейбол значительно проще и доступнее классического волейбола и большинства других спортивных игр. Особую значимость имеет рекреативная и коммуникабельная функция игры. В связи с этим возникает потребность включения данного вида состязаний в учебный процесс по физическому воспитанию дошкольников.

4. Отличительные особенности программы

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

- Реализация программы направлена на повышение интереса к занятиям физической культуры, а также улучшение физической и функциональной подготовленности детей дошкольного возраста.

- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.

- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.

5. Педагогическая целесообразность программы.

В данной программе соблюдены принципы постепенности, последовательности, доступности, целостности, деятельного подхода, возрастного и индивидуального подхода.

Созданная система по формированию здорового образа жизни позволяет сформировать функциональную систему, в которую входит:

- положительное отношение к физическим упражнениям;
- мотивация к занятиям физическими упражнениями и привлечение родителей и детей к спорту;
- начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, полезности продуктов, умение ориентироваться в пространстве;

• уровень физической подготовленности, соответствующий нормативам ДОУ.

6. Цель программы: Программа направлена на обучение детей основным приёмам владения мячом в игровых условиях, освоение спортивной игры мини-волейбол в доступной форме. Воспитание интереса к спортивным играм

7. Задачи программы.

Освоение основных движений:

1. Прыжки вверх с места
2. Подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 15-20см. выше поднятой руки ребёнка.
3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд.
4. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой 4-6 раз подряд
5. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя разными способами.(Снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).
6. Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 4-5м.
7. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении.
8. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами.
9. Метание вдаль на расстояние 5-9 метров.

Разучивание с детьми характерных для данного вида спорта движений:

1. Бросание мяча в разных направлениях.
2. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.
3. Бросок мяча вверх вперёд через сетку
4. Ловля мяча на лету.
5. Перебрасывание мяча партнёру удобным способом.
6. Перебрасывание мяча через сетку друг другу.
7. Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками.
8. Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой.
9. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.
10. Прыжки вверх, с броском мяча через сетку.

Развитие физических качеств:

- Ловкость.
- Быстрота.
- Меткость.
- Сила.
- Координация движений.
- Выдержка.
- Выносливость.

- Воспитание устойчивого интереса к спорту.
- Формирование навыков здорового образа жизни.
- Формирование навыков коммуникативного поведения, умение играть в команде.
- Интеграция видов детской деятельности. «Познавательно-исследовательская деятельность»
- Закрепление понятий формы, величины, цвета (упражнения со спортивным оборудованием мячом разного диаметра).
- Формирование умения ориентироваться во времени, в пространстве (вверх-вниз, направо - налево, вперед-назад, перестроения).
- Закрепление порядкового счета (использование считалок, игр со словом схем, расчет на первый - второй, ведение счёта в спортивной игре).

Игровая деятельность:

- Формирование морально-волевых качеств: доброжелательность, взаимопомощь, справедливость,
- Развитие эмоциональной сферы ребенка в имитационно-образных играх, праздниках;
- Формирование навыков коммуникативного поведения (коммуникативные игры, развлечения, совместные занятия, праздники с родителями)
- Развитие в детях чувство самоуважения, собственного достоинства

8. Возраст детей: 6 – 7 лет

9. Срок реализации программы: Рабочая программа рассчитана на один год.

10. Форма детского образовательного объединения: кружок.

Режим организации занятий

Занятия по программе дополнительного образования проводятся два раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия для детей 6-7 лет составляет 30 минут.

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

- Знать: элементарные правила игры в волейбол;
- Уметь: ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры; выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- Владеть: простейшими технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, построение в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

12. Форма подведения итогов: открытые занятия, диагностика основных показателей усвоения программы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 6 – 7 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		Теория	Практика
		кол-во заняты й	мин.		
1	«Знакомьтесь - «Волейбол»	1	30 мин	10 мин	20 мин
2	«Такие разные мячи»	4	2 ч	20 мин	100 мин
3	«Ловкий мяч».	2	1 ч	10 мин	50 мин
4	«Ручной мяч»	1	30 мин	5 мин	25 мин
5	«Мяч в игре»	2	1 ч	10 мин	50 мин
6	"Раз прыжок - два прыжок..."»	2	1 ч	10 мин	50 мин
7	«Ловкие, быстрые»	2	1 ч	10 мин	50 мин
8	«Ловкие, меткие»	2	1 ч	10 мин	50 мин
9	«Строевые упражнения и команды»	2	1 ч	10 мин	50 мин
10	«Весёлая скакалка»	2	1 ч	10 мин	50 мин
11	«Я в команде».	1	30 мин	5 мин	25 мин
12	«Блокирование»	2	1 ч	10 мин	50 мин
13	«Весёлые старты с мячом и скакалкой».	2	1 ч	10 мин	50 мин
14	Нападающий удар.	2	1 ч	10 мин	50 мин
15	«Развиваем силу, скорость, ловкость».	2	1 ч	10 мин	50 мин
16	«Правила замены».	1	30 мин	5 мин	25 мин
17	Действия с мячом.	2	1 ч	10 мин	50 мин
18	. «Меткий, быстрый, ловкий».	2	1 ч	10 мин	50 мин
19	«Учимся, играя».	3	1 ч 30 мин	15 мин	75 мин
20	«Волейбол».	3	1 ч 30 мин	15 мин	75 мин
21	«Круговая тренировка».	2	1 ч	10 мин	50 мин
22	Эстафетные соревнования с мячом.	1	30 мин	5 мин	25 мин
23	«Круговая тренировка»	2	1 ч	10 мин	25 мин
24	«Волейбол»	14	7 ч	35 мин	6 ч 25 мин
25	Итоговое занятие	1	30 мин	5 мин	25 мин
	Итого	60	30 ч	4 ч 30 мин	25 ч 30 мин

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 6 – 7 лет

Тема	Раздел, тема	Содержание	Методы обучения	Формы Работы	Работа с родителями
Тема №1	Знакомьтесь - «Волейбол»	Создать представление у детей об игре волейбол; заинтересовать детей данной спортивной игрой, познакомить с техникой безопасности игры. Учить детей передавать, ловить мяч, развивать ориентирование на площадке в игре «Займи свободный кружок».	Беседа, чтение литературы, практическое задание	Групповая	Знакомство родителей с расписанием, формой одежды для занятий
Тема №2-5	«Такие разные мячи»	Познакомить детей с видами мячей и соответствующими спортивными играми. Совершенствовать навыки игровых умений в игре «Вышибалы», знать и применять правила безопасности	Беседа, практическое задание	Групповая	
Тема №6-7	«Ловкий мяч».	При подаче и ловле мяча. Игра «Мяч через сетку» (в парах).Познакомить со «стойкой игрока»; развивать ловкость	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальная работа с родителями по запросу
Тема №8	«Ручной мяч»	Продолжить учить детей выполнять стойку игрока. В игре «мяч партнёру» развивать ловкость, прыгучесть при ловле мяча. Способствовать развитию ориентировке (ориентированию) в пространстве в игре «Ловишка с мячом».	Беседа, практическое задание	Групповая	Консультация на тему: «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни»
Тема №9-10	«Мяч в игре»	Бег по расчёту», умение ориентироваться в спортивном зале, развивать ловкость, координацию в играх «10 передач», «Мяч водящему»Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема №11-12	"Раз прыжок - два прыжок..."»	Способствовать развитию прыгучести в игре «Удочка», «Прыжки через препятствия»; в игре «Мяч через сетку» учить детей принимать стойку игрока, выполнять бросок	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации

		мяча из-за головы.			
Тема №13-14	«Ловкие, быстрые»	Упражнять в перемещении с мячом, развивать скоростносиловые качества в игре «Кто первый?» Броски мяча способом из-за головы в двойках, тройках	Беседа, чтение литературы, практическое задание	Групповая	Консультация для родителей на тему: «Подвижные игры с детьми 6-7 лет в семье».
Тема №15-16	«Ловкие, меткие»	Совершенствовать навык броска мяча вверх и ловлю его двумя руками на месте, развивать умение прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений. Научиться управлять мячом. Упражнять в прыжках на короткой скакалке. В игре «эстафеты с бегом», упражнять в скоростно-силовых качествах.	Беседа, Чтение литературы, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема №17-18	«Строевые упражнения и команды»	Закреплять умение ориентироваться в пространстве, быстро и чётко выполнять команды. Упражнять в выполнении приставного шага с передачей мяча от груди в паре. В игре «10 передач» развивать умения согласовывать действия с товарищами.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема №19-20	«Весёлая скакалка»	Упражнять в прыжках через скакалку, используя разные способы. Развивать прыгучесть, ловкость, выносливость. В игре «Часы проббили ровно час...» учить действовать по сигналу, прыгать в паре.	Беседа, практическое задание	Групповая	
Тема №21	«Я в команде»	Продолжать учить детей расстановке игроков на поле, определяя зоны для игроков, не используя зрительные ориентиры. Учить перемещаться по площадке, использовать замену, напомнить о функции запасных.	Беседа, практическое задание	Групповая	Консультация для родителей на тему: «Веселый боулинг».
Тема №22-23	«Блокирование»	Познакомить с технико-тактическим приёмом «блокирование» в игре пионербол.	Беседа, практическое	Групповая	

		Способствовать развитию ориентированию в пространстве в игре «Ловишка с мячом». Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «Бег порасчёту», умение ориентироваться в спортивном зале, развивать ловкость, координацию в играх «10 передач», «Мяч водящему»	задание		
Тема №24-25	«Весёлые старты с мячом и скакалкой».	Создать радостную и непринуждённую обстановку, в которой закрепить все приобретённые умения и навыки упражнений с мячом и скакалкой. Воспитывать потребность в систематичных занятиях физкультурой.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема №26-27	«Нападающий удар»	В игре пионербол вспомнить с детьми об одном пасе в атаке. Обучить технике нападающего удара. В игре «Подвижная цель» способствовать развитию глазомера, ловкости, развития силы.	Беседа, практическое задание		Индивидуальные консультации
Тема №28-29	«Развиваем силу, скорость, ловкость».	Формировать навык прыжка в высоту с места, помня о технике безопасности при выполнении прыжков. Развивать координацию и вестибулярный аппарат при прыжках с поворотом. Закреплять умение передавать мяч в движении. В игре «Мяч водящему» учить работать в команде, стремиться к победе.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема №30	«Правила замены»	Продолжать знакомить детей с расстановкой игроков на поле. Научить перемещаться по площадке. В игре «Меткие стрелки» учить уворачиваться от двух мячей, бросающим соблюдать технику безопасности.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема №31-32	Действия с мячом.	Упражнять в действиях с мячом: бросок мяча о пол, стенку и ловля его с отскока;	Беседа, практическое	Групповая	Индивидуальные

		передача мяча от груди при движении парами; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. В игре «Передал - садись» учить регулировать силу броска, быть внимательным, учить группироваться.	задание		консультации
Тема №33-34	«Меткий, быстрый, ловкий».	Упражнять в метании малого мяча в вертикальную цель, развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми - быстро положи». Упражнять в выполнении верхней и нижней подачи мяча. В игре «Подвижная цель» учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия в команде.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема №35-37	«Учимся, играя»	Упражнять в приёме мяча снизу двумя и одной рукой. В игре «мяч через сетку» учить использовать разные способы подачи и приёма мяча. Объяснение термина «потеря подачи». В игре «Вышибалы» упражнять не только в увёртывании от мяча, но и в его ловле.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема № 38-40	«Волейбол»	Упражнять в передаче мяча через сетку двумя руками с места в прыжке, одной рукой в прыжке, в ловле мяча сверху и перед собой. Продолжить упражнять в прыжках на двух ногах. В игре «Попробуй отними» способствовать развитию ловкости, силовых качеств.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема № 41-42	«Круговая тренировка»	Способствовать развитию физических качеств, используя различный инвентарь и оборудование: упражнять в прыжках, группировке в пролезании, забрасывании малого мяча в «целоброс», боковом перекате. Совершенствовать умение перебрасывать мяч напарнику через сетку изученными	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации

		способами, ловить мяч. Способствовать развитию внимательности в играх «Кого назвали, тот и ловит», «Бег по расчёту».			
Тема № 43	Эстафетные соревнования с мячом.	Эстафетные соревнования с мячом. Упражнять детей в скоростно-силовых, координационных качествах, ловкости. Совершенствовать приобретённые навыки владения мячом на данном возрастном уровне.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема № 44-45	«Круговая тренировка»	Упражнять в акробатических упражнениях (боковой пережат), развивать силу мышц рук в висе на кольцах, развивать прыгучесть. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять детей в ловкости, умении работать в команде.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема № 46-59	«Волейбол»	Упражнять в перемещении с мячом в игре. Закреплять умение выполнять подачу и приём мяча. В игре «Снайперы» упражнять детей в быстроте реакции, ловкости, владении мячом. Упражнять в технике быстрой атаки. Закреплять технику перемещений и владение мячом. Использовать игровые упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Совершенствовать приобретённые навыки игры.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема № 60	Итоговое занятие	Привлечь родителей к совместной деятельности, показать итог годовой работы. Воспитывать радость от спортивной игры, потребность в систематических занятиях спортом		Групповая	Приглашение родителей на итоговое занятие

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

Занятия проводятся два раза в неделю. В содержание занятий включаются следующие **формы работы**: групповая, работа в парах.

2. Приемы и методы организации.

Основные методы:

1. Игровой метод – игра является естественным состоянием детей, познающих окружающий мир. Игра дает ребенку удовлетворенность от деятельности, удовольствие в момент творчества, радость общения.
2. Словесные методы: беседа, чтение стихов, загадки.
3. Наглядные методы: прямые (воспитатель показывает способы действия); косвенные (побуждает к самостоятельному действию).
4. Практические методы: участие в изготовлении нетрадиционного оборудования, выполнение физических упражнений, участие в игре.
5. Метод моделирование ситуаций. Это создание с детьми сюжетов-моделей, ситуаций-моделей, этюдов.

В программе соблюдается преемственность с предыдущими знаниями и опытом детей с последующим обучением. Методы обучения, используемые в работе, соответствуют возрастным особенностям ребёнка и не дублируют школу.

3. Необходимый спортивный инвентарь, дидактический материал.

1. Волейбольная сетка.
2. Мяч.
3. Табло.
4. Размётка площадки.
5. Иллюстрации.
7. Карточки: Подвижные игры с мячом, Пальчиковые игры, Гимнастики для глаз.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. И.А.Аксенова, Методика обучения и овладение элементами игры в волейбол детьми старшего дошкольного возраста.
2. Т.Г. Анисимова, Е.Б Савинова. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, 2009 .
3. Е. Н Вавилова. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать». Москва «Просвещение», 1983.
4. Н.Луконина. Л.Чадова. «Физкультурные праздники в детском саду»
5. Т.А Тарасова контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Творческий центр Москва, 2005.
6. М.А.Рунова. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» М. Мозаика – Синтез, 2002.
- 7.Л.Н.Сивачева. «Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием» С.-Петербург. Детство Пресс, 2003.
8. И.К. Шилкова. А.С. Большев. Ю.Р. Силкин. Ю.А.Лебедев. Л.В.Филипова. «Здоровьеформирующее развитие» М. Владос, 2001.

Материальные ресурсы:

1. мультимедийное оборудование,
2. спортивный инвентарь,
3. дидактические развивающие пособия.