

ВИШНЯК ОВА СВЕТЛАН А ВИKTOPO ВНА

Подписано цифровой подписью: ВИШНЯКОВА СВЕТЛАНА ВИKTOPOBHA
Дата: 2021.10.11 16:19:40 +04'00'

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 80 комбинированного вида» г.о. Саранск

Рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета №7

от «31» 08.2021г.

«Утверждаю»
Заведующая МАДОУ
«Детский сад № 80
комбинированного вида»
С.В. Вишнякова
250-9 от 31.08.2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Школа мяча»

Возраст детей: 5 - 7 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель
Черных М.Г.

Саранск 2021-2022гг.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Учебно-тематический план	8
4.	Содержание изучаемого курса	10
5.	Методическое обеспечение дополнительной оздоровительной программы	22
6.	Список литературы	23

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная оздоровительная программа «Школа мяча» (далее - Программа)
Руководитель программы	Инструктор по физической культуре: Черных Марина Геннадьевна
Организация-исполнитель	МАДОУ «Детский сад № 80 комбинированного вида» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск ул. Т. Бибиной д. 22
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	2 года
Вид программы	адаптированная
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	<p>5 – 6 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Знать: бег и ходьба, согласуя движения рук и ног, метание предмета правой и левой рукой ➤ Уметь: быстрое перемещение, подъем и спуск по вертикальной лестнице, подтягивания при помощи взрослых, бросок мяча в заданном направлении ➤ Владеть: построение в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу <p>6 – 7 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Знать: ориентация в пространстве направо, налево, высоко, низко, далеко, близко и т.д. ➤ Уметь: выполнять задания, не отвлекаясь, ходит по бревну или перекладине, прыжки через препятствие в высоту и длину, подолгу стоит и прыгает на одной ноге ➤ Владеть: отлично владеет своим телом, хорошее владение мячом

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы: оздоровительная.

2. Новизна программы заключается в комплексном содержании занятий. Содержание материала подчиняется общедоступности, учитывает особенности психологии и физиологии современного дошкольника.

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. Основной 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. Выбор спортивных игр и игровых упражнений на занятиях с детьми дошкольного возраста традиционен - баскетбол, футбол, теннис, бадминтон. Современные тенденции обуславливают появление новых и нетрадиционных, в массовом физкультурном движении, спортивных игр, к которым можно отнести мини-волейбол по-японски. Несмотря на то, что это относительно «молодой» вид спорта, он получил большую популярность среди самых разных по возрасту и роду занятий людей. С каждым днём увеличивается количество школ и университетов, где существуют кружки по мини-волейболу, и где им занимаются на уроках физической культуры.

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. Она может быть использована для детей, не посещающих детский сад.

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: 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. «Познавательная 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, вперёд-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: 5 - 7 лет

9. Срок реализации программы: 4 года.

10. Форма детского образовательного объединения: кружок.

Режим организации занятий: Длительность каждого занятия для детей старшая группа — 25 минут, подготовительная группа — 30 минут. Занятия с каждой группой проводятся один раз в неделю.

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

1. Знать правила игры «Мини-волейбол»
2. Какой необходим инвентарь для игры
3. Уметь перебрасывать мяч через сетку разными способами.
4. Владеть тактикой игры
5. Освоить основные движения характерные для волейбола.
6. Уметь подавать и уверенно ловить мяч метко и сильно бросать, пасовать товарищам.

12. Форма подведения итогов: диагностика основных показателей усвоения программы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 5 – 6 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	Практика
		кол-во занятый	мин.		
1	Бросание мяча в разных направлениях	1	25 мин	5 мин	20 мин
2	Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками	1	25 мин	5 мин	20 мин
3	Бросок мяча вверх вперёд через сетку	1	25 мин	5 мин	20 мин
4	Ловля мяча на лету	1	25 мин	5 мин	20 мин
5	Перебрасывание мяча партнёру удобным способом	1	25 мин	5 мин	20 мин
6	Перебрасывание мяча через сетку друг другу	1	25 мин	5 мин	20 мин
7	Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками	1	25 мин	5 мин	20 мин
8	Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой	1	25 мин	5 мин	20 мин
9	Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой	1	25 мин	5 мин	20 мин
10	Прыжки вверх, с броском мяча через сетку	1	25 мин	5 мин	20 мин
11	Прыжки вверх с места	1	25 мин	5 мин	20 мин
12	Подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 15-20см. выше поднятой руки ребёнка.	1	25 мин	5 мин	20 мин
13	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд	1	25 мин	5 мин	20 мин
14	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой 4-6 раз подряд	1	25 мин	5 мин	20 мин
15	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя разными способами. (Снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю)	1	25 мин	5 мин	20 мин
16	Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 4-5м	1	25 мин	5 мин	20 мин
17	Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении.	1	25 мин	5 мин	20 мин
18	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами.	1	25 мин	5 мин	20 мин
19	Метание вдаль на расстояние 5-9	1	25 мин	5 мин	20 мин

	метров.				
--	---------	--	--	--	--

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 6 – 7 лет (подготовительная группа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	Практика
		кол- во занят ий	мин.		
1	Прыжки вверх с места	1	30 мин	5 мин	25 мин
2	Подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 15-20см. выше поднятой руки ребёнка	1	30 мин	5 мин	25 мин
3	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд	1	30 мин	5 мин	25 мин
4	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой 4-6 раз подряд	1	30 мин	5 мин	25 мин
5	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя разными способами. (Снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю)	1	30 мин	5 мин	25 мин
6	Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 4-5м	1	30 мин	5 мин	25 мин
7	Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении	1	30 мин	5 мин	25 мин
8	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами	1	30 мин	5 мин	25 мин
9	Метание вдаль на расстояние 5-9 метров	1	30 мин	5 мин	25 мин
10	Бросание мяча в разных направлениях	1	30 мин	5 мин	25 мин
11	Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками	1	30 мин	5 мин	25 мин
12	Бросок мяча вверх вперёд через сетку	1	30 мин	5 мин	25 мин
13	Ловля мяча на лету	1	30 мин	5 мин	25 мин
14	Перебрасывание мяча партнёру удобным способом	1	30 мин	5 мин	25 мин
15	Перебрасывание мяча через сетку друг другу	1	30 мин	5 мин	25 мин
16	Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками	1	30 мин	5 мин	25 мин
17	Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой	1	30 мин	5 мин	25 мин
18	Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой	1	30 мин	5 мин	25 мин
19	Прыжки вверх, с броском мяча	1	30 мин	5 мин	25 мин

	через сетку				
--	-------------	--	--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 5 – 6 лет

Тема	Раздел, тема	Содержание	Методы обучения	Формы Работы	Работа с родителями
Тема №1	Прыжки вверх с места	1 ф. – стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, отвести руки назад; 2 ф. – энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед; взмах руками вверх; 3 ф. – приземление на полусогнутые ноги, вначале на носки, а затем с переходом на всю ступню; руки опускаются вниз, ноги снова выпрямляются	Беседа, чтение литературы, практическое задание	Групповая	Анкета для родителей
Тема №2	Подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 15-20 см. выше поднятой руки ребёнка	1 ф. – стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, отвести руки назад; 2 ф. – энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед; взмах руками вверх; 3 ф. – коснуться предмета (мяча) рукой; 4 ф. – приземление на полусогнутые ноги, вначале на носки, а затем с переходом на всю ступню; руки опускаются вниз, ноги снова выпрямляются	Беседа, практическое задание	Групповая	
Тема №3	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд	При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под, взлетевший мяч.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальная работа с родителями по запросу
Тема №4	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его	Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и	Беседа,	Групповая	Консультация на тему:

	одной рукой 4-6 раз подряд	определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под, взлетевший мяч.	практическое задание		«Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни»
Тема №5	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя разными способами. (Снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю)	При ловле мяча руки свободные напряженные, вытянуты вперед навстречу мяча, при ловле мяча руки мягко плавным движением сгибаются и отводятся вместе с ним к груди.	Беседа, практическое задание	Групповая	
Тема №6	Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 4-5м	<u>Исходное положение:</u> ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд –вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.	Беседа, практическое задание	Групповая	
Тема №7	Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении	Дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением.	Беседа, чтение литературы, практическое задание	Групповая	Консультация для родителей на тему: «Подвижные игры с детьми 5 –6 лет в семье».

Тема №8	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами	При ловле мяча руки свободные напряженные, вытянуты вперед навстречу мяча, при ловле мяча руки мягко плавным движением сгибаются и отводятся вместе с ним к груди.	Беседа, Чтение литературы, практическое задание	Групповая	
Тема №9	Метание вдаль на расстояние 5-9 метров	1 ф. – и.п. правая нога отставлена назад, ноги – немного шире плеч, туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки, правая рука полусогнута в локте перед грудью, левая опущена вдоль туловища; 2 ф. – туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад, и тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад; 3 ф. – правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед; 4 ф. – тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая нога приставляется к левой.	Беседа, практическое задание	Групповая	
Тема №10	Бросание мяча в разных направлениях	1 ф. – и.п. правая нога отставлена назад, ноги – немного шире плеч, туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки, правая рука полусогнута в локте перед грудью, левая опущена вдоль туловища; 2 ф. – туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад, и тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад; 3 ф. – правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед; 4 ф. – тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая нога приставляется к левой.	Беседа, практическое задание	Групповая	
Тема №11	Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками	Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребёнок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (<i>слева и справа</i>) или одной рукой сверху, другой – снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (<i>пальцы расставлены</i>). Исходное положение при	Беседа, практическое задание	Групповая	Консультация для родителей на тему: «Веселый боулинг».

		бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя <u>руками</u> : стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (<i>способы ловли описаны выше</i>).			
Тема №12	Бросок мяча вверх вперёд через сетку	Исходное <u>положение</u> : ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд –вверх и делает бросок. Способами двумя руками сбоку бросают мяч друг другу. Исходное <u>положение</u> : правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.	Беседа, практическое задание	Групповая	
Тема №13	Ловля мяча на лету	Сделать шаг к мячу любой ногой, вытянуть к мячу прямые и ненапряженные руки с широко расставленными пальцами. Большие пальцы направлены друг к другу и сближены до 3-5 см. В момент прикосновения мяча к пальцам руки слегка сгибаются, амортизирующее движение, выполняется сверху-спереди, после чего мяч также опускается к груди.	Беседа, практическое задание	Групповая	
Тема №14	Перебрасывание мяча партнёру удобным способом	<u>сходное положение</u> : ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад, правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд –вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа,			

		одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.			
Тема №15	Перебрасывание мяча через сетку друг другу	Исходное <u>положение</u> : ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд –вверх и делает бросок. Способами двумя руками сбоку бросают мяч друг другу. Исходное <u>положение</u> : правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.			
Тема №16	Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками	Передача мяча двумя руками от груди начинается с замаха и кругового движения мячом сначала вниз, а потом вверх. Далее кистями, с одновременным разгибанием ног и рук, мяч направляется вперед. Если передача короткая, то мяч посылается одними кистями без полного разгибания рук.			
Тема №17	Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой	Исходное <u>положение</u> : ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд –вверх и делает бросок. Способами двумя руками сбоку бросают мяч друг другу. Исходное <u>положение</u> : правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук			

		вперёд.			
Тема №18	Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой	Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребёнок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (<i>слева и справа</i>) или одной рукой сверху, другой – снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (<i>пальцы расставлены</i>). Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле одной <u>рукой</u> : стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (<i>способы ловли описаны выше</i>).			
Тема №19	Прыжки вверх, с броском мяча через сетку	Прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками, и в ответ на сигнал - бросок, с заключительным движением кистями через сетку			

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 6 – 7 лет (подготовительная группа)

Тема	Раздел, тема	Содержание	Методы обучения	Формы Работы	Работа с родителями
Тема №1	Прыжки вверх с места	1 ф. – стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, отвести руки назад; 2 ф. – энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед; взмах руками вверх; 3 ф. – приземление на полусогнутые ноги, вначале на носки, а затем с переходом на всю ступню; руки опускаются вниз, ноги снова выпрямляются	Беседа, практическое задание	Групповая	Анкета для родителей
Тема №2	Подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 15-20 см. выше поднятой руки ребёнка	1 ф. – стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, отвести руки назад; 2 ф. – энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед; взмах руками вверх; 3 ф. – коснуться предмета (мяча) рукой; 4 ф. – приземление на полусогнутые ноги, вначале на носки, а затем с переходом на всю ступню; руки опускаются вниз, ноги снова выпрямляются	Беседа, практическое задание	Групповая	
Тема №3	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд	При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч.	Беседа, практическое задание	Групповая	

Тема №4	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой 4-6 раз подряд	Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под, взлетевший мяч.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальная работа с родителями по запросу
Тема №5	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя разными способами. (Снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю)	При ловле мяча руки свободные напряженные, вытянуты вперед навстречу мяча, при ловле мяча руки мягко плавным движением сгибаются и отводятся вместе с ним к груди.	Беседа, практическое задание	Групповая	
Тема №6	Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 4-5м	<u>Исходное положение:</u> ноги чуть шире плеч. правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд –вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.	Беседа, практическое задание	Групповая	
Тема №7	Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении	Дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением.	Беседа, чтение литературы, практическое задание	Групповая	Консультация для родителей на тему: «Подвижные игры с детьми 6 -7 лет в семье».

Тема №8	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами	При ловле мяча руки свободные напряженные, вытянуты вперед навстречу мяча, при ловле мяча руки мягко плавным движением сгибаются и отводятся вместе с ним к груди.	Беседа, Чтение литературы, практическое задание	Групповая	
Тема №9	Метание вдаль на расстояние 5-9 метров	1 ф. – и.п. правая нога отставлена назад, ноги – немного шире плеч, туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки, правая рука полусогнута в локте перед грудью, левая опущена вдоль туловища; 2 ф. – туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад, и тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад; 3 ф. – правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед; 4 ф. – тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая нога приставляется к левой.	Беседа, практическое задание	Групповая	Консультация для родителей на тему: «Веселый боулинг».
Тема №10	Бросание мяча в разных направлениях	1 ф. – и.п. правая нога отставлена назад, ноги – немного шире плеч, туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки, правая рука полусогнута в локте перед грудью, левая опущена вдоль туловища; 2 ф. – туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад, и тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад; 3 ф. – правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед; 4 ф. – тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая нога приставляется к левой.	Беседа, практическое задание	Групповая	
Тема №11	Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками	Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребёнок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (<i>слева и справа</i>) или одной рукой сверху, другой – снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (<i>пальцы</i>	Беседа, практическое задание	Групповая	Консультация на тему: «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни»

		<i>расставлены</i>). Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя <u>руками</u> : стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (<i>способы ловли описаны выше</i>).			
Тема №12	Бросок мяча вверх вперёд через сетку	Исходное <u>положение</u> : ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд –вверх и делает бросок. Способами двумя руками сбоку бросают мяч друг другу. Исходное <u>положение</u> : правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.	Беседа, практическое задание	Групповая	
Тема №13	Ловля мяча на лету	Сделать шаг к мячу любой ногой, вытянуть к мячу прямые и ненапряженные руки с широко расставленными пальцами. Большие пальцы направлены друг к другу и сближены до 3-5 см. В момент прикосновения мяча к пальцам руки слегка сгибаются, амортизирующее движение, выполняется сверху-спереди, после чего мяч также опускается к груди.	Беседа, практическое задание	Групповая	
Тема №14	Перебрасывание мяча партнёру удобным способом	<u>сходное положение</u> : ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд –вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе			

		правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.			
Тема №15	Перебрасывание мяча через сетку друг другу	Исходное <u>положение</u> : ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд –вверх и делает бросок. Способами двумя руками сбоку бросают мяч друг другу. Исходное <u>положение</u> : правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.			
Тема №16	Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками	Передача мяча двумя руками от груди начинается с замаха и кругового движения мячом сначала вниз, а потом вверх. Далее кистями, с одновременным разгибанием ног и рук, мяч направляется вперед. Если передача короткая, то мяч посылается одними кистями ,без полного разгибания рук.			
Тема №17	Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой	Исходное <u>положение</u> : ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд –вверх и делает бросок. Способами двумя руками сбоку бросают мяч друг другу. Исходное <u>положение</u> : правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу,			

		мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.			
Тема №18	Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой	Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребёнок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (<i>слева и справа</i>) или одной рукой сверху, другой – снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (<i>пальцы расставлены</i>). Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле одной <u>рукой</u> : стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (<i>способы ловли описаны выше</i>).			
Тема №19	Прыжки вверх, с броском мяча через сетку	Прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками, и в ответ на сигнал - бросок, с заключительным движением кистями через сетку			

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. Картотеки: 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.