

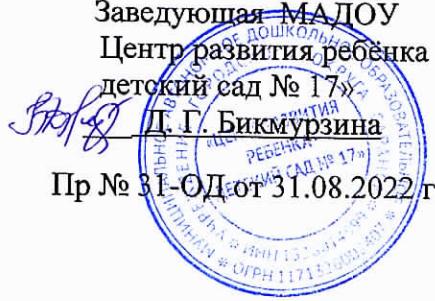
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад №17»

Принято  
Решением педагогического совета  
№ 6 от 31.08.2022 г.

Утверждаю  
Заведующая МАДОУ  
Центр развития ребёнка

детский сад № 17»  
Д. Г. Бикмурзина

Пр № 31-ОД от 31.08.2022 г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### «ШКОЛА МЯЧА»

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:  
инструктор по физической  
культуре  
Цибряева И. Е.

Саранск 2022

## 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

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная оздоровительная программа «Школа мяча» (далее - Программа)
<b>Руководитель программы</b>	Инструктор по физической культуре: Цибяева Ирина Евгеньевна
<b>Организация-исполнитель</b>	МАДОУ «ЦРР – детский сад №17» г.о. Саранск
<b>Адрес организации исполнителя</b>	г. Саранск проспект Российской Армии д.14.А
<b>Цель программы</b>	Обучение детей основным приёмам владения мячом в игровых условиях, освоение спортивной игры мини-волейбол в доступной форме. Воспитание интереса к спортивным играм
<b>Направленность программы</b>	оздоровительная
<b>Срок реализации программы</b>	4 год
<b>Вид программы</b>	адаптированная
<b>Уровень реализации программы</b>	дошкольное образование
<b>Система реализации контроля исполнением программы</b>	закоординацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляют педагогический коллектив
<b>Ожидаемые конечные результаты программы</b>	<p>5 – 6 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Знать: бег и ходьба, согласуя движения рук и ног, метание предмета правой и левой рукой</li> <li>➤ Уметь: быстрое перемещение, подъем и спуск по вертикальной лестнице, подтягивания при помощи взрослых, бросок мяча в заданном направлении</li> <li>➤ Владеть: построение в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу</li> </ul> <p>6 – 7 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Знать: ориентация в пространстве направо, налево, высоко, низко, далеко, близко и т.д.</li> <li>➤ Уметь: выполнять задания, не отвлекаясь, ходит по бревну или перекладине, прыжки через препятствие в высоту и длину, подолгу стоит и прыгает на одной ноге</li> <li>➤ Владеть: отлично владеет своим телом, хорошее владение мячом</li> </ul>

## **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:** Программа направлена на обучение детей основным приёмам владения мячом в игровых условиях, освоение спортивной игры миниволейбол 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 15-20 см. 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 4-5 м.
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, 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: 2 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 занят ий	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 15-20 см. 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 4-5 м	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 в даль на расстояние 5-9 метров.	1	25 мин	5 мин	20 мин

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	
		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 15-20 см. 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 4-5 м	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 через сетку	1	30 мин	5 мин	25 мин

# 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; 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 с подбрасыванием мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, действует хорошою 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 выполнятся 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, подставив ладони под, взлетевший мяч.	практическое задание	«Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни»
<b>Тема №5</b>	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
<b>Тема №6</b>	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 вправо; тяжесть тела равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперед. При приступании туловище наклоняется вперед, тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперед –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 вперед, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперед. При броске выпрямляются ноги и туловище.	Беседа, практическое задание	Групповая
<b>Тема №7</b>	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	Консультация для родителей на тему: «Подвижные игры с детьми 5 –6 лет в семье».
<b>Тема №8</b>	Перебрасывание мяча	При ловле мяча руки свободные напряженные,	Беседа,	Групповая

	друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами	вытянуты вперед на встречу мяча, при ловле мяча руки мягко плавным движением сгибаются и отводятся вместе с ним к груди.	Чтение литературы, практическое задание	
Тема №9	Метание вдаль расстояние метров	<p>1 ф. – и.п. правая нога отставлена назад, ноги – на немного шире плеч, туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки, правая рука полусогнута в локте перед грудью, левая опущена вдоль туловища;</p> <p>2 ф. – туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад, и тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад;</p> <p>3 ф. – правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед;</p> <p>4 ф. – тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая нога приставляется к левой.</p>	Беседа, практическое задание	Групповая
Тема №10	Бросание мяча в разных направлениях	<p>1 ф. – и.п. правая нога отставлена назад, ноги – на немного шире плеч, туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки, правая рука полусогнута в локте перед грудью, левая опущена вдоль туловища;</p> <p>2 ф. – туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад, и тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад;</p> <p>3 ф. – правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед;</p> <p>4 ф. – тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая нога приставляется к левой.</p>	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 бросании мяча вверх одной рукой и ловле	Беседа, практическое задание	Консультация родителей на тему: <b>«Веселый боулинг».</b>

		двумя руками; 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> ).		
<b>Тема №12</b>	<b>Бросок мяча вверх вперёд через сетку</b>	Исходное положение: 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. <u>Исходное 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
<b>Тема №13</b>	<b>Ловля мяча на лету</b>	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
<b>Тема №14</b>	<b>Перебрасывание мяча партнёру удобным способом</b>	сходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или видю тулowiща, которое следует повернуть вполоборота 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 переносятся тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.
<b>Тема №15</b>	Перебрасывание мяча через сетку друг другу	<p><b>Исходное положение:</b> 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 переносятся на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки выпягивает вперёд –вверх и делает бросок. Способами двумя руками сбоку бросают мяч друг другу. <b>Исходное положение:</b> правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносятся на правую ногу. При броске тяжесть тела переносятся на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.</p>
<b>Тема №16</b>	Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками	<p><b>Исходное положение:</b> ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за 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 посыпается одними кистями, без полного разгибания рук.</p>
<b>Тема №17</b>	Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой	<p><b>Исходное положение:</b> 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 переносятся на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки выпягивает вперёд –вверх и делает бросок. Способами двумя руками сбоку бросают мяч друг другу. <b>Исходное положение:</b> правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносятся на правую ногу. При броске тяжесть тела переносятся на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.</p>

<b>Тема №18</b> Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой	<p>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 рукой: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (<i>способом ловли описаны выше</i>).</p>
<b>Тема №19</b> 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
<b>Тема №1</b>	Прыжки вверх с места	1 ф. – стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, отвести руки назад; 2 ф. – энергично вытянуться 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
<b>Тема №2</b>	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 вытянуться 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	
<b>Тема №3</b>	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 вытягиванием, 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 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
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 свободные напряженные, вытянуты вперед, на встречу 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	Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вправо; тяжесть тела равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При приседании 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 ребенка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставается назад и сгибается в колене, приём на неё переносится на 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	Консультация родителей на тему: «Подвижные игры с детьми 6 -7 лет в семье».

<b>Тема №8</b>	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	Групповая	Консультация для родителей на тему: «Веселый боулинг».
<b>Тема №9</b>	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	Групповая	Консультация на тему: «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни»
<b>Тема №10</b>	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	Групповая	Консультация на тему: «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни»
<b>Тема №11</b>	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 (слева и справа) или одной рукой сверху, другой – снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены). Исходное положение при	Беседа, практическое задание	Групповая	Групповая	Консультация на тему: «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни»

		бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками; стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).	
Тема №12	Бросок мяча вверх вперёд через сетку	<p>Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки поднять вверх и согнуть 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.</p> <p>Исходное положение: 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.</p>	Беседа, практическое задание
Тема №13	Ловля мяча на лету	<p>Сделать шаг 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.</p>	Беседа, практическое задание
Тема №14	Перебрасывание мяча партнёру удобным способом	<p>Сходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполоборота 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,</p>	Групповая

		одновременно правая нога отставается 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.	
<b>Тема №15</b>	Перебрасывание мяча через сетку друг другу	<p><b>Исходное положение:</b> 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 вперед —вверх и делает бросок. Способами двумя руками сбоку бросают мяч друг другу.</p> <p><b>Исходное положение:</b> 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 вперед.</p>	
<b>Тема №16</b>	Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками	<p><b>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 посыпается одними кистями, без полного разгибания рук.</b></p>	
<b>Тема №17</b>	Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой	<p><b>Исходное положение:</b> 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 вперед —вверх и делает бросок. Способами двумя руками сбоку бросают мяч друг другу.</p> <p><b>Исходное положение:</b> 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</p>	

<b>Тема №18</b>	<b>Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой</b>	вперёд.  Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к тулowiщу, 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>нальчики расставлены</i> ). Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле одной рукой: 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> ).
<b>Тема №19</b>	<b>Прыжки вверх, с броском мяча через сетку</b>	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 моделирования 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. Разметка 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.  
«Здоровьесформирующее развитие» М. Владос, 2001.
- Материальные ресурсы:**
1. мультимедийное оборудование,
  2. спортивный инвентарь,
  3. дидактические развивающие пособия.