

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад  
компенсирующего вида № 253.  
620007 г. Екатеринбург, ул. Прибалтийская, 27, тел.: (343) 252 04 55,  
e-mail: mdou253@eduekb.ru

Принято:  
на Педагогическом совете  
МБДОУ-детского сада  
компенсирующего вида № 253  
Протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ-детского сада  
компенсирующего вида № 253  
В.П. Селивёрстова  
Приказ № 503  
от «31» августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности «Спортивная  
секция «Волейбол»  
для детей 5-7 лет**

Согласовано:  
Председатель первичной  
профсоюзной организации  
МБДОУ-детского сада  
компенсирующего вида № 253  
К.В. Дивляшева  
от «31» августа 2022 г.



Авто  
Педагог дополнительного образования  
Машканцева Наталья Владимировна

Екатеринбург, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

	Пояснительная записка	3
1	Основные характеристики программы	5
1.1.	Адресат общеразвивающей программы	5
1.2.	Характеристика детей, занимающихся по общеразвивающей программе «Спортивная секция «Волейбол»»	6
1.3.	Объём общеразвивающей программы	6
1.4.	Формы и режим проводимых занятий	6
1.5.	Сроки реализации общеразвивающей программы	7
II.	Содержательный раздел	8
2.1.	Цель и задачи программы «Спортивная секция «Волейбол»»	8
2.2.	Учебный тематический план	11
2.3.	Календарный тематический план	12
2.4.	Планируемые результаты	19
III.	Организационно-педагогические условия	21
3.1.	Материально-техническое обеспечение	21
3.2.	Кадровое обеспечение	21
3.3.	Методическое обеспечение	21
3.4.	Формы аттестации	22
	Список литературы	25
	Приложение	

## Пояснительная записка

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до семи 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.).

Дополнительная общеразвивающая программа (ДОП) «Волейбол» 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 соответствует оздоровительной направленности ДОП.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;
- Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 N 706 «Об

- утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2);
  - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28).
  - Устав МБДОУ – детского сада компенсирующего вида № 253

**Уровень освоения содержания программы: стартовый.**

### **Актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Детский волейбол»**

В дошкольном возрасте происходят значительные преобразования в деятельности всех физиологических систем детского организма.

Каждому возрастному периоду жизни ребёнка присущи свои особенности, которые необходимо учитывать при физическом воспитании дошкольников. Зная их, можно рационально и оптимально строить процесс обучения и воспитания.

Занятия в спортивной секции «Волейбол» способствуют формированию здорового, жизнерадостного, физически развитого ребёнка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Учитывая, что состояние здоровья детей является одним из наиболее чувствительных показателей, отражающих качество окружающей среды и адаптационные возможности организма ребёнка, необходимо удовлетворить потребность детей в организованной двигательной активности, способствовать укреплению здоровья с помощью игры в пионербол, как одним из средств физкультурно-оздоровительной направленности.

В возрасте 5-6 лет движения детей становятся более координированными, укрепляется мышечная система, увеличивается двигательная активность, но рост костной ткани ещё не завершён, сердечная мышца при физической нагрузке быстро утомляется, сохраняется лёгкая возбудимость при созревании нервных клеток в коре головного мозга. Всё это необходимо учитывать на занятиях волейболом.

Игра в волейбол командная, совместные действия игроков в ней

обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнёров по игре.

### **Отличительные особенности 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.

Данная программа реализуется по запросу родителей (законных представителей). Комплектование группы воспитанников проводится после анкетирования родителей (законных представителей) на основании заключения с ними договора.

Программа была представлена на общем родительском собрании.

## **1. ОСНОВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Адресат общеразвивающей программы**

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Принцип формирования групп – возрастной.

Первый год обучения – дети пяти-шести лет, второй год обучения – дети шести-семи лет.

Количество детей в группе – максимально 10 – 15 человек в соответствии с требованиями по охране жизни и здоровья детей.

Программа учитывает условия, существующие в дошкольном учреждении, индивидуальные особенности, интересы, потребности воспитанников и их родителей.

В детское объединение набираются дети без специальных знаний и навыков.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

## **1.2. Характеристика физического развития детей 5-7 лет с ТНР**

Коррекционная работа с дошкольниками, с тяжелым нарушением речи, представляет сложную проблему, так как у данной группы детей нет общей клинической картины, к каждому ребенку должен использоваться индивидуальный подход. Тяжелое нарушение речи выражается у детей поздним началом речевого развития, низкой речевой активностью. Кроме того, в структуре дефекта выявляются нарушения неречевых психических функций. В связи с этим очевидна актуальность исследования функциональных возможностей организма у детей с тяжелым нарушением речи и изучение приемов и методов активизации речевой и двигательной деятельности этих детей на занятиях физической культуры.

Характеристика физического развития детей 5-7 лет с ТНР:

- Общая моторная неловкость.
- Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. Недостаточная координация движений отмечается во всех видах моторики – общей, мимической, мелкой и артикуляторной.
- Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание.
- При отсутствии выраженных неврологических нарушений отмечаются слабая регуляция произвольной деятельности, эмоционально-волевой сферы и трудности в овладении письмом. Характеристика детей с тяжелым нарушением речи
- Наблюдают недостаточные устойчивость и объем внимания, ограниченные возможности его распределения.
- Наблюдается недостаточный самоконтроль при выполнении заданий.
- Присутствуют отставания в развитие мелкой моторики рук, отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, затруднена координация движений при расстегивании и застегивании пуговиц, завязывании и развязывании шнурков.
- Имеются нарушения артикуляционной моторики.

## **1.3. Объём общеразвивающей программы**

Срок реализации программы: 2 года (1-й год обучения - 64 часа; 2-й год обучения – 64 часа).

## **1.4. Формы и режим проводимых занятий**

**Форма проведения занятий:** очная, групповая.

Варианты проведения занятий:

-занятия-упражнения с мячами;

-занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

-занятия-тренировки;  
 -занятия-соревнования, эстафеты;  
 -занятия- зачеты;  
 -самостоятельные занятия;  
 Варианты проведения занятий интегрируются.  
 Продолжительность каждого занятия 25 мин.

## 1.5. Сроки реализации программы

### Режим занятий (Учебный план)

п/п	Наименование ПОУ	Старший дошкольный возраст с 5 до 6 лет			Старший дошкольный возраст с 6 до 7 лет		
		количество занятий					
		нед	мес	год	нед.	мес	год
1	Спортивная секция «Волейбол»	2	8	64	2	8	64

### Календарный учебный график

Календарный учебный график – является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году в МБДОУ – детского сада компенсирующего вида № 253 города Екатеринбурга, разработанным в соответствии:

- ФЗ «Об образовании в РФ» №273 от 29 декабря 2012 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утверждён приказом МИНОБРНАУКИ России № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», а также нормативными документами:
  - Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 28 января 2021 года №2).
  - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 28 сентября 2020 года №28).
  - Устав МБДОУ – детского сада компенсирующего вида № 253.

Содержание	Возрастная группа	
		Старшая группа (5-6

	лет)	группа (6 -7 лет)
Количество возрастных групп в каждой параллели	1	1
Сроки начала образовательной деятельности	03 октября 2022 г.	03 октября 2022 г.
Выходные и праздничные дни	3,4,10,11,17,18,24,25 сентября; 1,2,8,9,15,16,22,23,29,30 октября; 4,5,6,12,13,19,20,26,27 ноября; 3,4,10,11,17,18,24,25,31 декабря; 1,2,3,4,5,6,7,8, 14,15,21,22,28,29 января; 4,5,11,12,18,19,23,24,25,26 февраля; 4,5,8,11,12,18,19,25,26 марта 1,2,8,9,15,16,22,23,29,30 апреля; 1,6,7,8,9,13,14,20,21,27,28 мая	
Сроки окончания образовательной деятельности	31 мая 2023 года	31 мая 2023 года
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней
Продолжительность занятия	25 минут	30 минут
Количество занятий в неделю	2	2
Продолжительность перерыва между занятиями	10 минут	10 минут
Объем образовательной нагрузки в день во второй половине дня	25 минут	30 минут
Объем недельной образовательной нагрузки	50 минут	60 минут

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Наглядная информация для родителей (презентации, фотовыставки).
2. Мероприятия для родителей (1 раз в квартал).
3. Открытый турнир по волейболу (в конце учебного года).



## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.

#### 3.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** повышение уровня физической подготовленности детей

5-7 лет посредством игры в волейбол.

**Задачи программы:**

1. Научить детей играть в волейбол.
2. Способствовать воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости.
3. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: перемещение по площадке, передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование.
4. Содействовать развитию потребности в систематических занятиях волейболом.
5. Выбатывать такие морально-волевые качества как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина, умение анализировать ситуацию.
6. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**Программа основана на принципах:**

1. **Принцип природосообразности.** Предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.
2. **Возрастосообразность** – на каждом возрастном этапе перед человеком встаёт ряд задач, от решения которых зависит его личностное развитие.
3. **Принцип культуросообразности** предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность основывается на общечеловеческих ценностях физической культуры или иных национальных культур, спортивных и оздоровительных традиций.
4. **Принцип коллективности** предполагает, что спорт и оздоровление в детско-взрослых коллективах даёт школьнику опыт взаимодействия с окружающими, создаёт условия для позитивного самопознания, самоопределения в здоровом образ жизни и спортивной самореализации.
5. **Принцип диалогичности** предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и обучающихся в спортивно-оздоровительной

деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

**6. Принцип патриотической направленности** предусматривает обеспечение субъективной значимости для школьников идентификации себя с Россией.

**7. Принцип поддержки самоопределения воспитанника.** Самоопределение в спортивно-оздоровительной деятельности - процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе».

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания дошкольников на протяжении обучения в ДОУ, формируя у обучающихся 3- 5 классов целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Обучение игры в волейбол включает в себя следующие разделы:

- Знакомство с историей игры волейбол. Используя различные методы
- (слуховой, зрительный, игровой) восприятия, повысить интерес и мотивацию к занятиям в кружке, повысить начальные теоретические знания образовательной области «Физическая культура».
- Обучение технико-тактическим приёмам. Теоретическое и практическое изучение техники и тактики игры позволяет решать поставленные задачи, освоить не только правила игры, но и индивидуальные, групповые и командные тактические действия.
- Развитие и совершенствование основных видов движений. В содержание данного раздела входят: строевые упражнения, упражнения для различных групп мышц, акробатические упражнения, подготовительные и специальные упражнения для развития быстроты, прыгучести, ориентировки в пространстве, координации; элементы легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, которые направлены на совершенствование физической подготовки детей.
- Основные правила техники безопасности. На протяжении всего обучения дети знакомятся и используют основные правила техники безопасности.
- Подвижные и спортивные игры. Данный раздел направлен на развитие физических качеств занимающихся, для дальнейшего закрепления
- технических приёмов и тактических действий, избежание однообразия и монотонности содержания занятий, повышение интереса к учебному
- процессу.
- Мониторинг физического развития. С помощью контрольных тестовых упражнений выявляется начальный и конечный результаты учебной
- программы, результаты которых позволяют оценить не только

- количественные показатели, но и качественные характеристики выполняемых действий. Итоговый контроль служит основным показателем качества деятельности детей и педагога.

В результате дети:

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;
- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;
- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

## 1.2. Учебный тематический план

№ п/п	Название разделов	Теория	Практика	Всего
1	Основы знаний «Знакомство с историей игры в волейбол»	3	-	3
	«Основные правила техники безопасности»	2	-	2
2	Специальная техническая подготовка «Обучение технико - тактическим приёмам»	6	17	23
3	Специальная тактическая подготовка	3	3	6
4	Общая физическая подготовка «Развитие и совершенствование основных видов движений»	-	20	20
5	Соревнования	-	8	8
6	Мониторинг физического развития	-	2	2
		14	50	64

## Календарно-тематический план (1 год обучения)

Месяц	Тема занятия	Задачи
Октябрь	1. «Знакомьтесь – «Волейбол»	Создать представление у детей об игре волейбол с помощью составленной презентации; заинтересовать детей данной спортивной игрой, познакомить с техникой безопасности игры. Учить детей передавать, ловить мяч, развивать ориентирование на площадке в игре «Займи свободный кружок».
	2. «Гестирование»	Приём контрольных нормативов.
	3. «Гестирование»	Приём контрольных нормативов.
	4. «Такие разные мячи»	Познакомить детей с видами мячей и соответствующими спортивными играми. Совершенствовать навыки игровых умений в игре «Вышибалы», знать и применять правила безопасности в игре.
	5-6 «Ловкий мяч».	Познакомить со «стойкой игрока»; развивать ловкость при подаче и ловле мяча. Игра «Мяч через сетку» (в парах).
	7 - 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».
Ноябрь	9-10 «Мяч в игре»	Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «Бег порасчёту», умение ориентироваться в спортивном зале, развивать ловкость, координацию в играх «10 передач», «Мяч водящему»
	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 мяча из-за головы.
	13-14 «Ловкие, быстрые»	Упражнять в перемещении с мячом, развивать скоростно-силовые качества в игре «Кто первый?» Броски мяча способом из-за головы в двойках, тройках. Способствовать развитию внимательности в игре «Вызов номеров».
	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, чувствовать его. Упражнять в прыжках на короткой скакалке. В игре «эстафеты с бегом», упражнять в скоростно-силовых качествах.

Декабрь	17-18 Строевые упражнения и команды.	Учить ориентироваться в пространстве, быстро и чётко выполнять команды, строится в колонну по 2, 3, 4. Упражнять в выполнении приставного шага с передачей мяча от груди в паре. В игре «10 передач» развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать желание помочь ему при затруднении.
	19-20 Строевые упражнения и команды.	Закреплять умение ориентироваться в пространстве, быстро и чётко выполнять команды, строится в колонну по 2, 3, 4. Упражнять в выполнении приставного шага с передачей мяча от груди в паре. В игре «10 передач» развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать желание помочь ему при затруднении.
Январь	21 «Я в команде».	Продолжать знакомить детей с расстановкой игроков на поле, определяя зоны для игроков и используя зрительные ориентиры. Научить перемещаться по площадке. В игре «Мяч через сетку» учить перебрасывать мяч через сетку соперникам.
	22 «Я в команде».	Познакомить детей с расстановкой игроков на поле, определяя зоны для игроков и используя зрительные ориентиры. Научить перемещаться по площадке. В игре «Мяч через сетку» учить перебрасывать мяч через сетку соперникам.
	23-24 «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. Продолжить упражнять в передаче мяча в движении. В игре «Мяч водящему» учить работать в команде, стремиться к победе.
	25-26 «Развиваем силу, скорость, ловкость».	Продолжать формировать навык прыжка в высоту с места, помня о технике безопасности при выполнении прыжков. Развивать координацию и вестибулярный аппарат при прыжках с поворотом. Продолжить упражнять в передаче мяча в движении. В игре «Мяч водящему» учить работать в
	27-28 «Правила замены».	Продолжать знакомить детей с расстановкой игроков на поле, определяя зоны для игроков и используя зрительные ориентиры. Научить перемещаться по площадке. Объяснить ребятам правила замены, функцию запасных. В игре «Меткие стрелки» учить уворачиваться от двух мячей, бросающим соблюдать технику безопасности.
	29-30 Действия с мячом.	Упражнять в действиях с мячом: бросок мяча о пол, стенку и ловля его с отскока; 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.
	31-32 «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.

Февраль	33-34 Действия с мячом.	Научить точности передачи мяча партнеру на месте и в движении. Учить выполнять бросок мяча через сетку в прыжке. В игре «У кого меньше мячей?», Борьба за мяч» сочетать свои действия с действиями других игроков команды, учить работать в команде.
Март	35-36 «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.
	37-38 «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.
	39-40 «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.
	41-42 «Начинаем играть!»	Упражнять в перемещении по площадке вперёд, назад, правым боком, левым. Закрепить знания о расстановке игроков в игре и объяснить правила трёх передач, правила
Апрель		трёх шагов в «Пионерболе». Продолжить изучать и использовать ранее разученные технические приёмы: подача и приём мяча.
	43-44 «Начинаем играть!»	Продолжать объяснять правила игры: выход мяча из игры, подача и пас в игре. Развивать ловкость, учить принимать решения в процессе игры пионербол.
	45-46 «Круговая тренировка».	Способствовать развитию физических качеств, используя различный инвентарь и оборудование: упражнять в прыжках, группировке в пролезании, забрасывании малого мяча в «целеброс», боковом перекате. Совершенствовать умение перебрасывать мяч напарнику через сетку изученными способами, ловить мяч. Способствовать развитию внимательности в играх «Кого назвали, тот и ловит», «Бег по расчёту».
	47-48 «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.
	49-50 «Волейбол».	Продолжать обучать прыжковым упражнениям. В игре «пионербол» познакомить детей с термином «партия». Закреплять умение выполнять нижнюю, верхнюю подачу мяча, использовать правила замены игроков.
	51-52 «Упражнения с мячом».	Упражнять в выполнении передачи мяча сверху двумя руками, выполняя приём мяча снизу и одной рукой. В игре «3 касания» закрепить понимание детей о правиле 3 передач. В игре пионербол учить детей делать не более 3 шагов по площадке при передаче мяча.

Май	53-54 «Волейбол».	Объяснение термина «1 пас в атаке». Значение фразы – нападающий удар. Игра в пионербол.
	55-56 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.
	57-58 «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.
	59-60 «Ручной мяч».	Продолжить выполнение с детьми строевых, акробатических упражнений. Способствовать развитию выдержки, дисциплины. Упражнять в подбрасывании мяча одной рукой и ловле другой. В игре «Горячий мяч» учить быстро ориентироваться в игре. Развивать скорость реакции.
	61 «Волейбол».	Учить играть по изученным правилам. Способствовать развитию желания соревноваться, желание играть в команде, побеждать.
	62 «Волейбол».	Привлечь родителей к совместной деятельности, показать итог годовой работы. Воспитывать радость от спортивной игры, потребность в систематических занятиях спортом.
	63 Тестирование.	Приём контрольных нормативов.
	64 Тестирование	Приём контрольных нормативов.

## Календарно-тематический план 2 год обучения

Месяц	Тема занятия	Задачи
Октябрь	1. «Тестирование»	Приём контрольных нормативов.
	2. «Тестирование»	Приём контрольных нормативов.
	3-5.«Волейбол».	Повторить с детьми правила игры волейбола; технику безопасности игры. Упражнять детей в передаче, ловле мяча, развивать ориентировку на площадке в игре «Займи свободный кружок».
	6-7 «Ловкий мяч».	Упражнять в передаче мяча в парах, используя приставной шаг. Закрепить с детьми понятие «стойка игрока». Упражнять в действиях с мячом: подбрасывать мяч вверх и ловить его одной рукой, двумя после отскока от пола, после двух и трех хлопков подряд. В игре тройками «А ну–ка, отними!», подготавливать детей к блокированию.
Ноябрь	8-9 «Ловкий мяч».	Закрепить приобретённые знания «стойки игрока»; развивать ловкость при подаче и ловле мяча. В игре «Мяч через сетку» (в четвёрках) способствовать развитию прыгучести, ловкости, координационных способностей.
	10-11 «Блокирование»	Познакомить с технико-тактическим приёмом «блокирование» в игре пионербол. Способствовать развитию ориентированию в пространстве в игре «Ловишка с мячом».
	12-13 «Блокирование»	Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «Бег порасчёту», умение ориентироваться в спортивном зале, развивать ловкость, координацию в играх «10 передач», «Мяч водящему»
	14-15 Круговая тренировка.	Упражнять в акробатических упражнениях (боковой перекат), развивать силу мышц рук в вися на кольцах, развивать прыгучесть. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять детей в ловкости, умении работать в команде.
	16-17 «Ловкие, быстрые»	Упражнять в перемещении с мячом, развивать скоростно-силовые качества в игре «Кто первый?» Броски мяча способом из-за головы в двойках, тройках. Способствовать развитию внимательности в игре «Вызов номеров».
	18-19 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.
	20-21 Строевые	Закреплять умение ориентироваться в пространстве,



Декабрь	упражнения и команды.	быстро и чётко выполнять команды, строится в колонну по 2, 3, 4. Упражнять в выполнении приставного шага с передачей мяча от груди в паре. В игре «10 передач» развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать желание помочь ему при затруднении.
	22-23 Строевые упражнения и команды.	Закреплять умение ориентироваться в пространстве, быстро и чётко выполнять команды, строится в колонну по 2,3,4, в 2 круга на ходу, быстро и уверенно выполнять команды. Закреплять умение непринуждённо двигаться по площадке в игре пионербол, зная зоны и правила перемещения.
	24-25 Строевые упражнения и команды	Закреплять умение ориентироваться в пространстве, быстро и чётко выполнять команды, строится в колонну по 2,3,4, в 2 круга на ходу, быстро и уверенно выполнять команды. Закреплять умение непринуждённо двигаться по площадке в игре пионербол, зная зоны и правила перемещения.
Январь	26-27 «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.
	28-29 «Волейбол».	Закрепить знания детей о расстановке игроков на поле, их перемещении, о выходе мяча из игры, правилах подачи, передачи мяча. В игре «снайперы» упражнять в умении уворачиваться от двух мячей, бросающим соблюдать технику безопасности.
	30-31 Потеря права на подачу.	Способствовать развитию скорости, ловкости в челночном беге. Познакомить детей с основными правилами потеря права мяча на подачу. В игре «Передал – садись» учить регулировать силу броска, быть внимательным, учить группироваться.
	32-33 «Весёлая скакалка»	Упражнять в прыжках через скакалку, используя разные способы. Развивать прыгучесть, ловкость, выносливость. В игре «Часы пробили ровно час...» учить действовать по сигналу, прыгать в паре.
Февраль	34 – 35 Действия с мячом.	Упражнять в подаче и блокировании мяча, действуя в паре. В игре «У кого меньше мячей?», Борьба за мяч» сочетать свои действия с действиями других игроков команды, учить работать в команде.
	36-37 «Меткий, быстрый, ловкий».	Упражнять в метании малого мяча в вертикальную цель, развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми – быстро положи». Закреплять умение выполнять верхнюю и нижнюю подачу мяча. В игре «Вышибалы с 2 мячами» закреплять умение детей быстро уворачиваться, соблюдая технику безопасности.
	38-39 «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.

40-41 «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 систематических занятиях физкультурой.
---	---

Март	42-43 «Волейбол».	Продолжить упражняться и использовать ранее разученные технические приёмы: подача и приём мяча, нападающий удар, перемещение по площадке, пас, блокирование, правила трёх передач, перемещение по площадке. Отрабатывать приобретённые навыки. Воспитывать уважительное отношение друг к другу и не спорить с судьёй.
	44-45 «Начинаем играть!»	Продолжать объяснять правила игры: выход мяча из игры, подача и пас в игре. Развивать ловкость, учить принимать решения в процессе игры пионербол.
Апрель	46-47 «Круговая тренировка».	Способствовать развитию физических качеств, используя различный инвентарь и оборудование: упражнять в прыжках, группировке в пролезании, забрасывании малого мяча в «целеброс», боковом перекате. Использовать игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность. Способствовать развитию внимательности в играх «Кого назвали, тот и ловит», «Бег по расчёту».
	48-49 «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.
	50 – 51 «Волейбол».	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.
	52-53 Учебно-тренировочные игры.	Продолжить выполнение с детьми строевых, акробатических упражнений. Способствовать развитию выдержки, дисциплины. Закреплять приобретённый навык владения мячом, скакалкой. Использовать игры «Ловец с мячом», «10 передач», «Мяч капитану».
	54 – 55 Подготовка к открытому турниру по волейболу.	В разминке использовать все виды ходьбы и бега, упражнения на все группы мышц. Воспитывать уважительное отношение к соперникам. Вспомнить и подытожить все изученные правила игры. Закрепить знания о технике безопасности в игре. Играть в пионербол.
	56-57. «Волейбол».	Упражнять детей в скоростно-силовых, координационных качествах, ловкости. Совершенствовать приобретённые навыки владения мячом на данном возрастном уровне.

	58-59. «Круговая тренировка».	Упражнять в акробатических упражнениях (боковой перекат), развивать силу мышц рук в вися на кольцах, развивать прыгучесть. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять детей в ловкости, умении работать в команде.
	60. «Волейбол».	Автоматически применять изученные приемы, совершенствоваться в игре. Совершенствоваться в двухсторонней игре, довести навык до умения автоматически применять изученные приемы.

Май	61. «Волейбол».	Учить играть по изученным правилам. Способствовать развитию желания соревноваться, желание играть в команде, побеждать.
	62. Открытый турнир по волейболу.	Привлечь родителей, учащихся первых классов к совместной деятельности, показать итог годовой работы с дошкольниками. Воспитывать радость от спортивной игры, потребность в систематических занятиях спортом. Закреплять умение выбирать целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
	63. Тестирование	Приём контрольных нормативов.
	64. Тестирование.	Приём контрольных нормативов.

#### 2.4. Планируемые результаты.

**Ожидаемый результат:** овладение технико-тактическими приемами игры в волейбол на фоне положительной динамики физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

**Воспитанник:**

- Освоил технику игры в волейбол;
- Знает названия спортивных игр с мячом;
- Имеет представление об истории и правилах различных игр с мячом;
- Соблюдает технику безопасности и правила использования спортивного оборудования;
- Проявляет желание играть в популярную спортивную игру, вести ЗОЖ; Понимает сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

**К концу первого года обучения воспитанник умеет:**

- Действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- Играть с мячом, не мешая другим;
- Согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

**Бросать и ловить мяч:**

- двумя руками снизу вверх не менее 10 раз;
- двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
- передача в парах двумя руками снизу, от груди, из-за головы;
- передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
- передача мяча через сетку;
- передача мяча друг другу с помощью ног;
- забрасывать в баскетбольное кольцо двумя руками;
- 7 - перебрасывать набивной мяч друг другу разными способами.

**Метать мяч:**

- с расстояния 3 м в обруч, в корзину, расположенные на полу;
- в вертикальную цель с 3-4 м;
- вдаль, на расстояние 5-6 метров;
- подавать мяч от края площадки. Отбивать мяч:
- на месте правой, левой рукой не менее 10 раз;
- на месте, с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой;
- двумя руками о стену и ловить его.

Играть и соблюдать изученные правила в командной игре в волейбол.

**К концу второго года обучения инструктор воспитанник умеет:****Вести мяч:**

- с продвижением вперед, змейкой, по кругу;
- приставным шагом, с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке.

**Бросать мяч:**

- одной рукой вверх, вниз и ловить двумя руками не менее 10 раз;
- двумя руками вверх и ловить не менее 20 раз;
- после ведения в баскетбольное кольцо;
- одной рукой от плеча;
- друг другу разными способами, из разных исходных положений, с разными заданиями;
- ловить и перебрасывать через сетку в разных направлениях, разными способами;
- перебрасывать набивной мяч друг другу разными способами из разных исходных положений.

**Метать мяч**

- 8 - с расстояния 3 м в обруч, в корзину, расположенные на полу;
- в вертикальную цель с 3-4 м; - вдаль, на расстояние 7-9 метров;
  - подавать мяч от края площадки в заданный сектор.

**Отбивать мяч**

- на месте правой, левой рукой не менее 20 раз;
- на месте, с передачей из правой руки в левую, с движением;
- правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой, по кругу, с поворотами;

- о стену одной, двумя руками, с отскоком о пол, разными заданиями.  
Играть и соблюдать все изученные правила в командной игре в пионербол, принимать тактические решения в процессе игры.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Волейбол»**

1. Наглядная информация для родителей (презентации, фотовыставки).
2. Мероприятия для родителей (1 раз в квартал).
3. Открытый турнир по волейболу (в конце учебного года)

**Итоговые мероприятия:** соревнования, развлечения, наблюдения

## **3.ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Место проведения: физкультурный зал

- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные, большие резиновые, малые резиновые.
- Мячи набивные.
- Мешочки для метания.
- Скакалки.

Дидактические материалы

- Презентации
- Карточки общеразвивающих упражнений
- Аудиозаписи с музыкальными разминками.

### **3.2. Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования с Высшим или средне-специальным педагогическим образованием Высшей или первой квалификационной категории.

Образовательная организация обеспечивает работникам возможность повышения профессиональной квалификации один раз в три года, ведения методической работы, применения, обобщения и распространения опыта использования современных образовательных технологий

### **3.3. Методические положения программы**

Программа раннему обучению игры «Волейбол» разработана с опорой на теоретические и практические основы организации и методики обучения детей мини-волейболу. Эффективность использования действий с мячом как составной части двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста, игры с мячом изложены в пособии Адашкявич Э.Й. «Баскетбол для дошкольников». В Учебно- методическом пособии для педагогов и

специалистов дошкольных образовательных учреждений под редакцией Николаевой Н.И. представлены тематическая программа и квартальный план по разделу «Школа мяча», подборка подвижных игр и игровых упражнений с мячом, конспекты занятий, позволяющие развивать координацию движений, глазомер и моторику детей дошкольного возраста.

В главе «мини-волейбол» книги под редакцией Фурманова А.Г., Болдырева Д.М. «Волейбол» описаны правила игры, технические приёмы и тактические действия игры и эстафеты, правиласудейства. Правила игры проиллюстрированы, что облегчает усвоение учебного материала детьми. Теоретические основы физической культуры дошкольников, контрольные тесты и упражнения для проведения мониторинга являются неотъемлемой составной частью программы «Пионербол для дошколят» и основаны на учебном пособии для специалистов по физической культуре под редакцией Филипповой С.О. Пономарёва Г.Н. «Теория методика физической культуры дошкольников».

### **3.4. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

В ходе непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности проводится мониторинг промежуточных результатов и оценка итоговых результатов усвоения детьми двигательных умений и навыков движений с мячом. Он осуществляется в конце каждого психологического возраста, и по его результатам можно делать выводы об успешности решения образовательных задач.

Если тот или иной показатель сформирован у ребенка и соответственно наблюдается в его деятельности, инструктор по физической культуре, воспитатель ставят уровень «высокий».

Если тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляется неустойчиво, ставится «средний уровень». Эти оценки отражают состояние нормы развития двигательных умений и навыков движений с мячом, и проведения дальнейшей специальной диагностической работы не требуется.

Если тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребенка (ни в совместной со взрослым, ни в самостоятельной деятельности), возможно создание специальных ситуаций, провоцирующих его проявление (инструктор по физической культуре, воспитатель может предложить соответствующее задание, попросить ребенка что-либо сделать и т.д.). Если же указанный показатель не проявляется ни в одной из ситуаций, ставится оценка «низкий уровень».

**Тесты для определения уровня усвоения двигательных умений  
и навыков движений с мячом**

№ п/п	Двигательное задание	Возраст	
		5-6 лет	6-7 лет
1	Подбрасывание волейбольного мяча вверх и ловля его двумя руками несколько раз подряд (кол-во раз)	до 10	10-20
2	Отбивание мяча от стены (кол-во раз)	4-8	8-10
3	Метание малого мяча на дальность (м)	3-6	5-9 м
4	Метание малого мяча в цель	с расстояния 3-5м	
5	Бросок набивного мяча вперед (м)	1	1-3
6	Передачи мяча в парах, через сетку (кол-во раз)	до 5	5-10

**Критерии оценки выполнения**

**Уровни усвоения двигательных  
умений.**

**и навыков движений с мячом**

Уровень	Возрастная группа	
	Старшая	Подготовительная
<b>Высокий</b>	Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен продумать новые варианты действий с мячом.	Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

<b>Средний</b>	<p>Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом.</p> <p>Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.</p>	<p>Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.</p>
<b>Низкий</b>	<p>Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.</p>	<p>Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.</p>



## Литература

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. – М.: 2006.
2. Воротилкина И.М. Физкультурно- оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод пособие. - М.: Изд-во.НЦ ЭНАС,2006. – 144 с .
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности и спорте: Учебное пособие для студ. высших. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 296 с.
4. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
5. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 112 с.
7. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб: Детство – Пресс. 2008. – 96 с.
8. Физическая культура в начальных классах. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176с.
9. Филиппова С.О. Пономарёв Г.Н. теория и методика физической культуры дошкольников. – СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС2, М., ТЦ «Сфера» 2008. – 656 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М., Издательский центр «Академия», 2004. – 389 с.

***Краткая характеристика игры***

В настоящее время при организации занятий детским спортом волейболу уделяется все больше внимания. Имеется явный прогресс в развитии этой детской игры как самостоятельного вида спорта в регионах страны.

*Цель игры* – перебросить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы он опустился в пределах площадки.

Игра проводится на волейбольной площадке или в физкультурном зале, разделенном сеткой или шнуром, который натягивается на высоте 130-150 см. В игре участвуют 2 команды по 6(8) человек в каждой. Игроки располагаются в две линии на своих сторонах площадки (рис. 1).

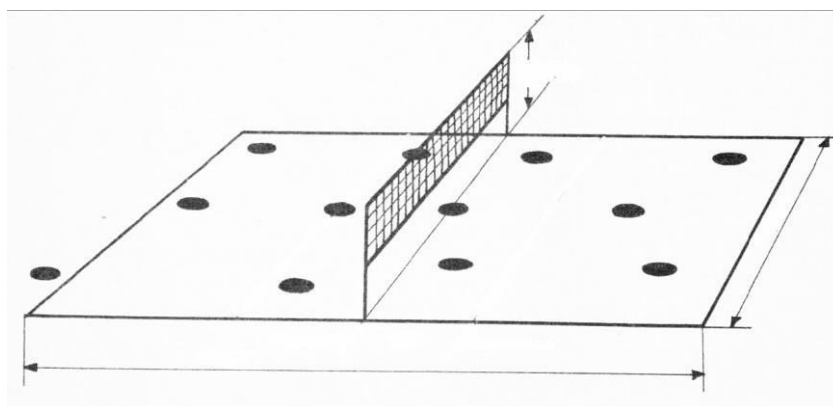


рис 1

***Последовательность обучения двигательным действиям без мяча и с мячом***

Обучение детей элементам игры в волейбол начинается со старшей группы, включая упражнения в бросании и ловле мяча, подвижные игры с мячом в непосредственно образовательную деятельность. В этом возрасте дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно обучить ребенка регулировать силу отталкивания.

В старшей группе организуются специальные занятия, состоящие только из игр и упражнений с мячом. В этом возрасте навыки владения мячом получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети старшей группы должны уметь непринужденно держать его, быстро и точно передавать в разных направлениях и ловко принимать. Много времени надо уделять упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, по кругу, так как не все

дети достаточно ловки, они еще не умеют учитывать ряд условий, от которых зависит правильность выполнения действия.

В непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности у детей седьмого года жизни совершенствуются и закрепляются навыки всех

способов катания, бросания и ловли. В этом возрастном периоде дети, передавая мячи друг другу или перебрасывая в разных положениях, действуют уверенно ловко, что позволяет включать эти виды движений в задания с элементами соревнований, в эстафеты. У детей подготовительной группы совершенствуются и навыки ловли. Они умеют перебрасывать друг другу мяч разными способами (двумя руками снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола и др.). Перебрасывание проводится не только в произвольном темпе, но и под счет. Упражнения с мячом выполняются во время передвижения в парах, стоя на месте, из разных исходных положений, через сетку. В подготовительной к школе группе дети переходят непосредственно к игре в пионербол с соответствующими правилами.

Важнейшим принципом отбора содержания для обучения детей старшего дошкольного возраста игре в волейбол является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом;
- доступны детям старшего дошкольного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.
- 

#### *Действия без мяча*

Основные двигательные действия без мяча, применяемы при игре в пионербол – это игровая стойка, различные перемещения и остановки.

Все двигательные действия без мяча и с мячом выполняются при определенном положении тела, обеспечивающем их высокую эффективность. Поэтому в первую очередь необходимо обучить детей принимать *игровую стойку*.

Правила ее выполнения:

1. Ноги полусогнуты, расположены на ширине плеч, одна нога на полшага впереди (упругое положение ног).
2. Туловище держится прямо и слегка наклонено вперед.
3. Руки полусогнуты, свободны и опущены вниз.
4. Взгляд направлен вперед, а не под ноги.

Все *перемещения* (ходьба, бег, бег приставными шагами, бег спиной вперед) выполняются из игровой стойки. Главное правило для всех способов перемещения – отталкиваться ногами как упругими пружинками.

*Остановка прыжком* включает в себя подсед во время перемещения на обе ноги, при *остановке шагом* – на сзади стоящей ноге без смены опоры.

#### *Действия с мячом*

Действия с мячом, необходимые для игры в пионербол: держание мяча, прием, передача, подача мяча. Базовым упражнением для усвоения элементов игры является ловля и передача мяча двумя руками.

В первую очередь необходимо обратить внимание детей на работу ног и обучить правилам *держания мяча*:

1. Мяч на уровне пояса или груди (в зависимости от способа передачи).
2. Руки согнуты, локти направлены вниз в сторону.
3. Кисти рук расположены сбоку мяча.
4. Большие пальцы смотрят друг на друга, остальные – широко расставлены.
5. Ладони не касаются мяча.

Общими для всех способов *приема мяча* являются три правила:

1. Вынос рук навстречу летящему мячу.
2. Прием мяча осуществляется пальцами.
3. Смягчающее движение (одновременное сгибание рук и ног).

Для обучения правильному держанию и приему мяча детей дошкольного возраста, применяется методический прием «волшебные перчатки» (держать мяч и ловить его можно только пальцами рук, словно на них надеты перчатки).

Правила выполнения *передачи мяча двумя руками снизу (от груди)*:

1. Ноги в упругом положении – игровая стойка с мячом.
2. Руки с мячом на уровне пояса (груди) и слегка согнуты в локтях.
3. Разгибая сзади стоящую ногу, перенести вес тела на другую.
4. Бросить мяч вперед-вверх двумя руками, следя за его полетом.

При выполнении передач мяча любым способом для закрепления осознанного движения – одновременной работы рук и ног – используется методический прием «ноги-пружинки» (когда мяч находится в руках, «пружинка» сжимается – сгибание ног, а когда разжимается – выпрямление ног, словно выталкивает вверх, помогая рукам бросить мяч).

Наиболее сложным элементом игры в пионербол является *подача мяча*.

Правила ее выполнения:

1. Встать в игровой стойке лицом к сетке.
2. Держать мяч согнутыми руками перед грудью.
3. Выполнить замах: отвести мяч к плечу, удерживая его на ладони бросающей руки, придерживая другой; повернуть туловище в сторону бросающей руки; перенести вес туловища на сзади стоящую ногу.
4. Переноса вес тела на впереди стоящую ногу развернуть туловище направлении полета мяча.
5. Выполнить бросок мяча вдаль вверх с одновременным выпрямлением бросающей мяч руки.

Закрепление всех двигательных действий с мячом и без мяча осуществляется в подвижных играх и при выполнении игровых упражнений в непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности.

После того как дети овладеют основными двигательными действиями, необходимыми для игры в пионербол, организуются соревнования, турниры между командами по предусмотренным правилам и с судейством. Подобные мероприятия проводятся в форме спортивных развлечений.

## ***Правила игры «волейбол» для детей дошкольного возраста***

Игра проводится между двумя командами. Цель каждой команды в игре – набрать 15 очков в каждой партии быстрее соперников, соблюдая при этом правила игры.

### *Мяч в игре*

Одна из команд по жребию начинает игру с подачи из-за лицевой линии (на начальном этапе обучения подачу можно производить с любого места площадки).

### *Мяч в поле*

При подаче мяч должен перелететь на противоположную сторону площадки (касание сетки мячом допустимо). Если мяч опустился в пределах площадки одной команды, то противоположная команда получает 1 очко. Мяч, приземлившийся на черту, считается правильным (ограничительная черта считается площадкой.)

### *Потеря мяча*

При подаче мяч, попавший в сетку и отскочивший на свою сторону, считается потерянным – очко в этом случае засчитывается в пользу противоположной команды. Любая ошибка одной команды засчитывается в пользу противоположной команды.

### *Касание сетки*

Касание сетки руками для детей дошкольного возраста допустимо.

### *Аут*

Мяч, брошенный игроком одной команды и ушедший за пределы площадки, засчитывается в пользу противоположной команды. В случае касания его игроком, очко присуждается нападающей команде.

### *Три касания мяча*

Вся команда имеет право касаться мяча на своей площадке не более трех раз, то есть игрок, поймавший мяч, может выполнять передачу другому игроку своей команды, тот еще одну для нападающего броска другому игроку.

### *Переход игроков*

Игроки одной команды перемещаются на своей стороне площадки на одно место по часовой стрелке после потери противоположной командой права подачи мяча (на начальном этапе обучения игроки передней и задней линии могут меняться самостоятельно или по указанию педагога). Так в команде меняется подающий игрок.

### *Замена игроков*

Взрослый может менять игроков во время игры и во время перерыва (иногда эту функцию может выполнять капитан команды, выбранный самими детьми). Замену в командах можно производить неограниченное количество раз.

### *Время игры.*

Играют 3 партии (исключение, когда счет по партиям 2:0). Игра в каждой партии идет до тех пор, пока одна из команд первой не наберет 15 очков.

Смена сторон площадки производится после каждой партии. Время игры по часам не фиксируется.

### *Правила поведения*


Во время игры дети должны проявлять корректность, уважение к сопернику.

### **Судейство при проведении игры «волейбол»**

Судья (инструктор по физической культуре, воспитатель) следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания при нарушении правил, показывает жесты (табл.1), означающие то или иное предполагаемое дальнейшее выполнение действий.

#### Судейские жесты

<b>Жест</b>	<b>Описание</b>	<b>Значение</b>
	Взмах руки в сторону	Подает команда, на которую указал судья
	Скрещивание рук над головой	Игра окончена
	Прямая рука опущена вниз - в сторону	Мяч упал в пределах площадки
	Согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу	Мяч упал за пределы площадки (аут)
	Круговое движение предплечьями одной руки по часовой стрелке	Переход игроков по зонам

	<p>Движение согнутыми руками навстречу</p>	<p>Смена сторон площадки</p>
---	--	------------------------------



### ***Подвижные игры с мячом, включающие элементы игры «волейбол»***

Приучать детей к пониманию сигналов, с целью развития зрительного и слухового восприятия детей, следует в игровой форме. Этому содействуют подвижные игры с элементами пионербола, сопровождение которых ведет судья (инструктор по физической культуре, воспитатель) с помощью жестовой системы.

#### **Мяч соседу**

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, в руках мячи. По свистку судьи все начинают передавать мячи друг другу в любом направлении, стараясь одним мячом догнать другой мяч.

После окончания игры раздается свисток. Судья показывает жест – скрещение рук над головой – означающий окончание игры.

В игру можно включить сюжет, например, «Лиса и заяц»\* («лиса» – баскетбольный мяч гонится за «зайцем» – волейбольным мячом).

#### **Гонка мячей по кругу**

Это один из вариантов предыдущей игры. Дети также стоят в кругу. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи. По свистку судьи все начинают передавать мячи друг другу в одном направлении, стараясь догнать другой мяч.

После окончания игры раздается свисток. Судья показывает жест (скрещение рук над головой), означающий окончание игры.

#### **Мяч над головой**

Дети делятся на команды и выстраиваются в колонны по одному. Дистанция между игроками 0,5 м. По свистку первый игрок, который стоит впереди колонны, прогибаясь передает мяч назад над головой второму игроку из рук в руки, второй – третьему и т.д. Последний игрок берет мяч в руки и перебегает вперед, становясь впереди колонны, и снова передает мяч назад. Так передачи мяча и перебежки последних игроков в колоннах продолжаются до тех пор, пока каждый игрок команды не окажется на своем месте как в начале игры.

Победителя определяют по жесту судьи – взмах руки

в сторону выигравшей команды, которая первой закончила выполнять задание.

У этой игры есть много разновидностей, например, «Мяч под ногами» (игроки в колоннах передают мяч из рук в руки или прокатывают по полу под ногами), «Мяч сбоку» (выполнять передачи мяча справа назад, а затем слева вперед без перебежек игроков с места на место).

### **Пятерки**

Дети становятся в рассыпную и выполняют разные задания с мячом:

- 1) подбросить мяч вверх и поймать его – 5 раз;
- 2) тоже после одного хлопка – 4 раза;
- 3) тоже после двух хлопков – 3 раза;
- 4) тоже после хлопка и отскока мяча от пола – 2 раза;
- 5) тоже после хлопка за спиной – 1 раз.

Каждый игрок, выполнивший задание первым, получает 1 балл. В конце игры подводятся итоги подсчетом общего количества баллов. Жест – взмах руки в сторону игрока – указывает на победителя.

### **Десятки**

Другой вариант игры «Пятерки». В этой игре выполнение первого задания начинается с 10 раз, второго – с 9 раз и т.д. Для последних заданий можно придумать более сложные варианты действий с мячом. Например:

- подбросить мяч вверх и поймать его после поворота кругом на 360° и отскока мяча от пола;
- тоже после поворота кругом на 360°;
- ударить мяч об пол так, чтобы он высоко подпрыгнул, повернуться кругом и поймать его;
- подбросить мяч вверх и поймать его после хлопка спереди и за спиной;
- приподняв правую ногу вперед, бросить мяч правой рукой об пол так, чтобы он пролетел под правой ногой, поймать мяч (тоже под левой ногой).

Эти же задания можно выполнять у стены или в парах.

### **Съедобное - несъедобное**

Дети встают в круг. У одного игрока в руках мяч. Назвав какой-нибудь предмет, он одновременно бросает мяч любому из игроков. Если был назван съедобный предмет, то мяч должен быть пойман, если несъедобный, то его ловить нельзя.

Если игрок ошибается (ловит мяч, названный несъедобным), то раздается свисток и судья показывает жест – согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу. Этот игрок выбывает из игры. Если не ошибается, то сам становится ведущим. Для этого судья показывает жест, обозначающий переход игроков – круговое движение предплечьем одной руки по часовой стрелке.

Побеждает последний, не выбывший из игры.

### 10 передач.

Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга (рис. 2).

У каждой тройки по мячу. По свистку они передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч.

После выполнения

10 передач мяча последний игрок поднимает мяч вверх в знак окончания игры.

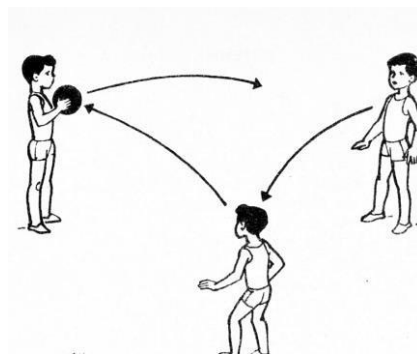


Рис. 2

Игра останавливается свистком. Победителя определяют по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей тройки.

### Охотники и утки

Дети делятся на две одинаковые команды «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по очерченному кругу, а «утки» в середине. У одного из «охотников» в руках мяч. По свистку судьи, который засекает время, «охотники», не входя в круг, бросают мяч в «уток». «Подстреленная утка» выходит из игры. Если мяч рикошетом задевает другого игрока, он тоже считается выбитым.

Игра идет до тех пор, пока все утки не будут «подстрелены», после чего команды меняются ролями (раздается свисток, судья показывает жест, обозначающий смену игроков – круговое движение предплечьем одной руки по часовой стрелке).

Выигрывает команда, выбившая всех «уток» за наименьшее количество времени.

### Перебрось мяч

Две команды располагаются на ограниченной площадке в две шеренги лицом друг к другу, параллельно линии, расположенной в центре между ними. У каждого игрока в руках мяч. По свистку дети постоянно перебрасывают все мячи на противоположную сторону площадки, так чтобы на своей половине не оставалось мячей. Перемещаться игрокам можно только на своей стороне, переходить через центральную линию на сторону соперников запрещается.

По свистку игра останавливается, судья считает количество мячей на каждой стороне площадки.

Победителя определяют по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей команды, на чьей стороне оказалось меньше мячей.

### **Передал - садись**

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2-3 м от нее (рис. 3).

По свистку судьи капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Если игрок не поймал мяч, он должен сбегать за ним, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

Выигрывает команда, которая раньше выполнила задание. Игра останавливается свистком. Победитель определяется по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей команды.

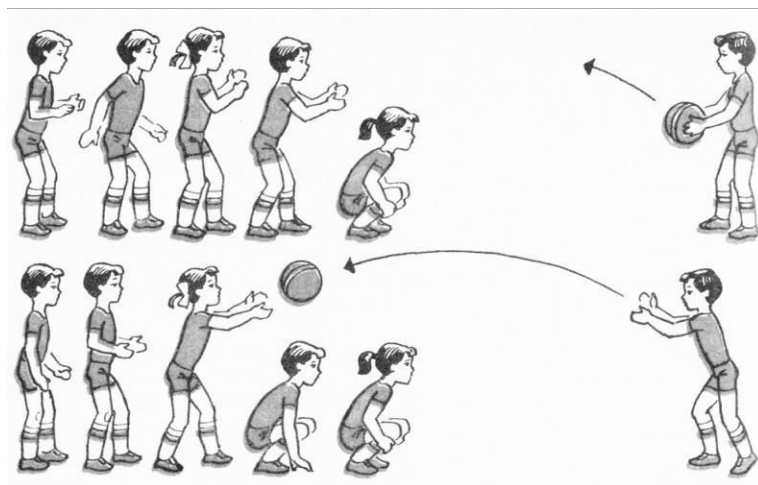


Рис. 3

### Мяч капитану

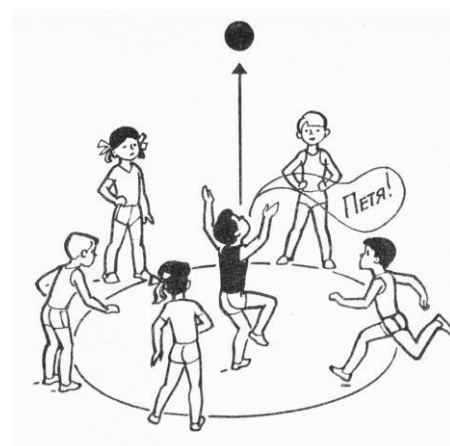
Дети делятся на две команды, каждая из которых образует круг. В центре круга стоит капитан с мячом. По свистку судьи капитаны бросают мяч одному игроку команды, получают от них обратно, затем бросают второму, потом третьему и т.д. Когда последний игрок передаст мяч капитану, тот поднимает мяч вверх в знак окончания игры.

Выигрывает команда, которая быстрее закончила выполнять передачи. Победитель определяется по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей команды.

### Кого назвали, тот и ловит

Дети становятся в круг, в центре которого стоит ребенок с мячом (рис. 4). Он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен поймать мяч, не уронив его. После этого поймавший мяч становится в центр круга.

В случае если ребенок не смог поймать мяч, раздается свисток и судья показывает жест – согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу. Этот игрок остается на своем месте в кругу.



Выигрывает тот, кто ни разу не уронил мяч

или, если таковых нет, тот, кто уронил его наименьшее количество раз.

### **Горячий мяч**

*Рис. 4*

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По свистку они выполняют быстрые передачи мяча друг другу (кроме соседних игроков) любым способом. Если игрок долго держит мяч (по усмотрению судьи), то он выбывает из игры (раздается свисток и судья показывает жест – согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу).

Игра длится до тех пор, пока не останется один ловкий игрок, который определяется жестом судьи – взмах руки в сторону победителя.

Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом судьи – скрещение рук над головой – означающим окончание игры.

### **Попробуй, отними**

Дети располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают водящего, который выходит в середину круга. Стоящие игроки в кругу начинают перебрасывать между собой волейбольный мяч (передавать мяч соседним игрокам запрещено). Водящий старается перехватить мяч, находящийся в воздухе, или хотя бы дотронуться до него рукой. Если водящему удалось это сделать, на его место идет тот игрок, который последним бросил мяч, а водящий становится в круг (раздается свисток и судья показывает жест (круговое движение предплечьем одной руки по часовой стрелке), означающий переход игроков).

Победителями становятся те игроки, которые ни разу не оказались на месте водящего.

Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом – скрещение рук над головой – игра окончена.

### **Мяч через сетку**

Дети становятся парами напротив друг друга и по свистку выполняют передачи через сетку (веревку) разными способами, стараясь не уронить мяч.

Побеждает пара, выполнившая наибольшее количество передач мяча без падения его на землю.

После окончания игры раздается свисток, и показывается жест (скрещение рук над головой), означающий окончание игры.

### ***Распределение игроков на команды***

При организации тренировочной игры в волейбол или подвижных игр с мячом также важным моментом является распределение игроков на команды. Оно может осуществляться разными способами. Ниже приведены несколько из них (*из опыта работы*), но педагог может придумать свой вариант.

*По расчету.* Производится расчет на первый – второй, соответственно игроки № 1 оказываются в одной команде, № 2 – в другой.

*По распределению.* Взрослый делит детей на команды по своему усмотрению. (Данный способ распределения игроков используется на начальном этапе обучения игре с целью уравнивания сил в командах.)

*По цвету.* Дети делятся на две команды в соответствии с цветом своей футболки.

*По выбору капитана.*

1 вариант . Назначаются два капитана, которые выбирают себе команду на свое усмотрение.

2 вариант . Деление проводится в виде игры.

Все игроки делятся на пары, кроме капитанов. Каждый игрок в паре зашифровывает свое имя названием фрукта, овоща, птицы, игрушки и т.д. (например, 1 пара – апельсин и мандарин, 2 пара – мотоцикл и машина и т.п.), затем предлагают капитану сделать выбор, задавая вопрос: «Что ты выбираешь – апельсин или мандарин?» После сделанного выбора игрок, зашифрованный под тем названием, который выбран этим капитаном, становится членом его команды, соответственно другой игрок переходит в другую команду.

*По желанию детей.* Дети самостоятельно делятся на две команды. (Данный способ чаще используется на этапе совершенствования игры.)

### ***Формы совместной деятельности взрослых и детей при организации игры «волейбол»***

Семья и детский сад – это те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи, и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой, приобщать к здоровому образу жизни. А специалисты, работающие в дошкольном учреждении, могут помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний, в том числе и по вопросам физического развития ребенка дошкольного возраста.

При организации игры в волейбол в детском саду инструктор по физической культуре тесно взаимодействует с воспитателями и родителями.

Для воспитателей проводятся консультации по ознакомлению с правилами игры «волейбол», семинары, практикумы, мастер-классы по обучению жестовой системе и ее использованию во время проведения подвижных игр. В летний период организуются тренировочные игры на воздухе.

В группах оформляются информационные уголки для родителей. При проведении открытых соревнований, турниров по волейболу в детском саду родители воспитанников приглашаются не только как зрители, но и в качестве непосредственных участников.

Таким образом, они имеют возможность сравнивать умения своих детей

с другими, что способствует повышению родительской самооценки,





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341549

Владелец Селиверстова Вера Павловна

Действителен с 08.09.2022 по 08.09.2023