

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 11
станции Павловской

<p>ПРИНЯТА педагогическим советом МКДОУ детский сад № 11 Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>августа</u> 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНА: заведующий МКДОУ детский сад № 11 Н.С. Суркова «<u>30</u>» <u>августа</u> 2023 г.</p>
---	---



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ
«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 1 ГОД.

Составитель:

инструктор по физической культуре
Понякова Олимпиада Аверкиевна

2023 год

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в области физкультуры, в частности спортивной игры мини волейбол, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди дошкольников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Актуальность:

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Для физического воспитания личности ребенка огромное значение имеет охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Большое место во всестороннем развитии детей занимают спортивные упражнения (плавание, катание на санках, езда на велосипедах; элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон).

Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет большое значение для разносторонней физической подготовленности детей и удовлетворения потребности детей в двигательной активности.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают

подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В связи с этим в ДОО введены дополнительные занятия спортивного кружка «Юный волейболист», который проводит инструктор по физической культуре Понякова Олимпиада Аверкиевна.

Настоящая программа описывает курс подготовки по обучению детей основным приемам владения мячом в игровых условиях, что должно стать целью достижения благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление с элементами волейбола в доступной форме для детей дошкольного возраста 6-7 лет.

При создании программы опиралась на нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155).
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Устав Муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида №11 станицы Павловской.
5. ОП ДО МКДОУ детский сад №11.

Проблема:

«Дефицит» движений у детей дошкольного возраста.

Низкое владение техникой игры с мячом.

Общая тема:

Формирование действий с мячом у детей дошкольного возраста при обучении игры в мини волейбол.

Концепция программы:

Систематичность, доступность, последовательность; учет психофизиологических и возрастных особенностей; индивидуализация; наглядность; активность; результативность.

Цель:

Обогащение двигательного опыта, овладение элементами волейбола и формирование основ здорового образа жизни детей 6-7 года жизни.

Задачи:

Обучающие:

1. Освоение техники игры в мини волейбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем

организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

2. Ознакомление дошкольников с историей игры волейбол.

Развивающие:

3. Развитие координаций движения, выносливости, быстроты, ловкости; умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

4. Формирование простейших технико-тактических действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучивание индивидуальной тактики. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Воспитательные:

5. Воспитание у детей понимания сущности коллективной игры с мячом, целей и правил.

6. Воспитание умения подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

7. Воспитание умения играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Количество занятий: 1 занятие в неделю во второй половине дня, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебном году (с сентября по май). Продолжительность занятий 30 минут в подготовительной группе.

Дни проведения: четверг.

Время проведения: 15.50 – 16.20 (1 подгруппа)
16.20 – 16.50 (2 подгруппа)

Место проведения: спортивный зал и спортивная площадка (в зависимости от времени года) МКДОУ детский сад №11,

Срок реализации: 1 год.

Форма подведения итогов: итогом детской деятельности служат открытые занятия - соревнования по волейболу среди команд детских садов района; диагностическое обследование дошкольников по усвоению программы (проводится два раза в год: вводная – в сентябре, итоговая – в апреле месяце).

Диагностические критерии:

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом; не замечает своих ошибок; не обращает внимание на качество действий с мячом; не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом; верно оценивает движения сверстников, иногда

замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом; способен придумать новые варианты действий с мячом.

Планируемые результаты:

1. Согласно целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования у детей развита крупная и мелкая моторика; они подвижны, выносливы, владеют основными движениями, могут контролировать свои движения и управлять ими.
2. Дети владеют мячом на достойно высоком уровне.
3. Освоили технику игры в волейбол.
4. Дошкольники познакомились с историей игры волейбол.
5. У детей улучшились показатели координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умения ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
6. Дошкольники владеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучили индивидуальную тактику. Умеют выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
7. Научились понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

Требования к уровню подготовки воспитанников

Группа	Базовый компонент	Компонент ДОУ	Национально-региональный компонент
	<i>Должен уметь</i>	<i>Должен знать</i>	<i>Должен знать</i>
Подготовительная к школе	1. Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполнять все упражнения с мячом. 2. Правильно оценивать движения с мячом других детей. 3. Уметь выбирать более целесообразные	1. Владеть технико-тактическими действиями с мячом: стойки готовности, передвижение игроков по площадке, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, переход игроков после потери подачи. 2. Понимать сущность коллективной игры с мячом, задачи и правила игры в	1. Историю возникновения игры в волейбол. 2. Достижения кубанских и российских команд по волейболу. 3. Достижения наших спортсменов в других областях.

	способы и ситуации действий с мячом.	волейбол.	
--	--------------------------------------	-----------	--

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Организация образовательной деятельности:

На занятиях и вне занятий:

- Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
- Дети должны освоить технику игры в волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойки готовности, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- Действия с мячом: ловля, передача, перебрасывание через сетку, подача мяча.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

Обучение способам действия.

- Нижняя, верхняя подача мяча.
- Передача сверху двумя руками.
- Прием мяча снизу двумя и одной рукой.
- Блокирование.

Правила игры в волейбол:

1. Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков.
2. Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд.
3. Игра проводится из двух или трех партий до 15 очков. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.
4. Когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи.
5. подача выполняется броском одной рукой через сетку.
6. С мячом можно делать не более трех шагов по площадке, после чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить его через сетку.

Команда теряет право на подачу если:

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами волейбольной площадки;
2. Мяч коснулся игрока или постороннего предмета;
3. Мяч коснулся пола на своей площадке;

4. подача выполнена не с места, вне очереди, без свистка, двумя руками.
5. мяча можно касаться не более трех раз;
6. подача выполняется не с места;
7. сделано более трех шагов с мячом в руках; сделано более одного паса при атаке.

Взаимодействие с родителями предполагает решение следующих задач:

1. Способствовать приобщению родителей к участию в жизни ДОО, оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей, изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.
2. Ознакомление родителей с тем, что должны уметь дети в работе с мячом по программе, с результатами работы кружка.
3. Проведение индивидуальных бесед – консультаций по результатам диагностического обследования детей, посещающих спортивный кружок.
4. Приглашение родителей (болельщиков) на соревнования по волейболу.

Оформление информационного пространства для родителей:

- папка «Все о мячах» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом, консультации для родителей и т. д.);
- консультации: «Игры с мячом», «Спортивные игры дома»
- фотовыставки;
- выставки детского рисунка;
- размещение информации на сайт ДОО.

Содержание программы

Содержание программы включает 5 основных блоков

1 блок	Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к обучению стойкам готовности и перемещению игроков по площадке.
2 блок	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике ловли и удержания мяча.
3 блок	Упражнения и игры, подготавливающие к передаче мяча партнеру.
4 блок	Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к перебрасыванию мяча через сетку, блокированию.
5 блок	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике подачи мяча через сетку и приеме подачи. Правила игры в волейбол.

Учебно - тематический план

Месяц.	Тема.	Образовательная деятельность	Количество
Сентябрь	«Мы со спортом очень дружим»	«Всё о мячах».	1
		«Какой разный волейбол».	1
		«Советы для игроков в волейбол».	1
		«Красный мяч, синий мяч».	1
Октябрь	«Путешествие по игре»	«Для чего нужны правила».	1
		«Изучаем правила».	1
		«Будущие спортсмены».	1
		«В гостях у спортсменов».	1
Ноябрь	«Наши помощники – игры, упражнения»	«Передай не роняй».	1
		«Чей мяч улетит дальше».	1
		«Поймай мяч, переправь через сетку».	1
		«Попади мячом в обруч».	1
Декабрь	«Ловля мяча»	«Подбрось, поймай».	1
		«Подбрось одной рукой, поймай двумя руками».	1
		«Ходим, бросаем, ловим».	1
		«Не урони, внимательно смотри».	1
		«Кого назвали, тот ловит мяч».	1
Январь	«Передача мяча»	«Мяч водящему».	1
		«Передал – садись».	1
		«Успей поймать».	1
		«Перебрось мяч через сетку из-за головы».	1
Февраль	«Мяч через сетку»	«Мяч через сетку от груди».	1
		«Делай три шага».	1
		«У кого меньше мячей».	1
		«Играй, играй мяч не теряй».	1
Март	«Дошколята – спортивные ребята»	«Самые внимательные».	1
		«Самые ловкие».	1
		«Движение плюс движение».	1
		«Послушный мяч».	1
		«Спорт и я друзья».	1

Апрель	«В здоровом теле здоровый дух»	«Готовимся к соревнованиям».	1
		«Мой весёлый, звонкий мяч».	1
		«Поединок».	1
		«Полуфинал».	1
Май	«Олимпийцы среди нас»	«Финал».	1
		«Чудесная Спортландия»	1
Итого			36

Методика обучения игры в волейбол детей дошкольного возраста.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста педагог решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, предлагая ребятам на занятия по физическому воспитанию посильные задания и упражнения, закрепляя полученные двигательные навыки в игре.

К образовательным задачам можно отнести, во-первых, формирование двигательных навыков и умений, на что направлено большинство всех действий на занятиях физического воспитания дошкольников. Развитие двигательных и физических качеств происходит в результате выполнения предлагаемых педагогом заданий, в которых ребенку необходимо постоянно повышать свои умения, улучшать качество и скорость выполнения упражнений.

Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи на занятиях по физическому воспитанию старших дошкольников необходимо определять более конкретно. Так, основной задачей является - помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата дошкольников средствами и методами физических упражнений. Во-вторых, способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей. В-третьих, учитывая индивидуальные особенности обучающихся, способствовать совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Следующей задачей, направленной на оздоровление организма, является способствование правильному развитию терморегуляции при выполнении физических упражнений, при подготовке и по завершении их выполнения (разминка, заминка, этап восстановления после нагрузки).

Задачей по оздоровлению детей старшего дошкольного возраста является совершенствование деятельности центральной нервной системы и способствование уравновешенности процессов возбуждения и торможения, их подвижности.

Воспитательные задачи физического воспитания детей 6-7 лет посредством волейбола направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Необходимо с самого раннего возраста закладывать в детях стремление к эстетическому удовольствию от той деятельности, которую они

выполняют, в частности от физических упражнений, показать, что красота движений присутствует и в простых, но правильно выполненных движениях. Научить ребенка получать удовольствие от труда и физической работы на занятии физической культуры – одна из главных воспитательных задач педагога, т.к. именно это является фундаментом дальнейшей успешной деятельности ребенка в избранном виде спорта: умение видеть зависимость от своего вложенного труда и полученным результатом.

Методика обучения старших дошкольников волейболу основывается на применении системы наглядных, словесных и практических методов, методических приемов и организации различных форм занятий, призванных в полной мере помочь детям овладеть техническими и тактическими приемами игры в волейбол для дальнейшей спортивной специализации или общего физического развития. Каждый этап обучения с мячом решает определенные задачи при помощи соответствующих средств и методов воспитания.

Принцип постепенного усложнения условий выполнения какого-либо двигательного действия лежит в основе всего обучения и базируется на физической готовности ребенка.

Этапы обучения: первоначальное, углубленное, закрепление и совершенствование – создают четкую последовательность и оптимальные условия для эффективного обучения детей. Практически каждое упражнение для ребят старшего дошкольного возраста, направленное на формирование двигательного навыка приема и подачи мяча, основано на развитии ловкости и координации обучающегося.

Долгое время для характеристики координационных возможностей человека при выполнении двигательных действий применялся термин «ловкость». Ловкость занимает особое место в развитии психофизических качеств детей старшего дошкольного возраста. Н.А. Бернштейн дал определение ловкости и выделил ее существенные признаки: «Ловкость есть способность двигательным образом выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

А) правильно (адекватно и точно);

Б) быстро (скоро и споро);

В) рационального (целесообразно и экономично) и находчиво (изворотливо и инициативно)».

Ловкость - это сложно координированное качество, которое необходимо ребенку для успешного использования накопленного в процессе жизнедеятельности двигательного опыта в повседневной жизни. В.С. Фарфель, Л.П. Матвеев определяют ловкость как способность быстро обучаться, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. По мнению исследователей, ловкость неоднородна по своей уровневой структуре. Так, Н.А. Бернштейн выделяет 2 разряда ловкости. Во-первых, телесная ловкость, во-вторых, предметная, или ручная, ловкость. Л.П. Матвеев вводит в понятие ловкость значительно большее количество компонентов:

1. ловкость, проявляемая в упражнениях и движениях, связанных со сменой позы, «телесная ловкость»;
2. ловкость, проявляемая в действиях, связанных с предвидением в условиях усложненной и меняющейся обстановки;
3. ловкость, проявляемая в упражнениях с предметами, т.е. «ручная», или «предметная», ловкость;
4. ловкость, проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников;
5. ловкость, проявляемая в командных упражнениях, требующих тактически согласованных действий, и в играх с тактическим противодействием и взаимодействием участников.

Воспитание ловкости детей шести-семи лет успешно осуществляется в физических упражнениях, подвижных и спортивных играх. Использование соревновательного метода в виде эстафет или командных игр с конкретным заданием является самым эффективным способом в обучении старших дошкольников ловкости. В таких играх отсутствуют сюжет и роли, предложены только двигательные задания, правила строго регламентированы и объяснены воспитанникам, они призваны определять последовательность и быстроту выполнения заданий. Игры и эстафеты требуют правильного руководства педагогом, что предполагает соблюдение следующих условий: все участники игры должны хорошо владеть двигательными навыками (лазаньем, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых они соревнуются.

Обучение дошкольников работе с мячами различных диаметров нужно начинать с простых упражнений:

- перекладывать, а затем и перебрасывать мяч из руки в руку;
- подбрасывать мяч на разную высоту и ловить его двумя и одной рукой;
- ловить мяч после дополнительных движений (хлопка в ладоши перед собой, за спиной, поворота на 360°, приседания).

Необходимо периодически проводить контрольные испытания для определения эффективности применяемых упражнений, а также степени овладения двигательными навыками обучающимися.

Так, можно использовать следующие нормативы:

1. Ударять мяч о пол и ловить его после отскока сначала хватом снизу, затем сверху;
2. Ударять мяч о пол, стоя на месте, а затем, передвигаясь в разных направлениях. Ловить поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками;
3. Бросать мяч в стену с расстояния 1,5-2 метра и ловить его двумя, а затем одной рукой. Темп бросков постепенно ускорять;
4. Метать в цель, расположенную на высоте 1 - 2 метра, мячи разного диаметра попеременно то правой, то левой рукой.

По мере совершенствования ручной ловкости необходимо увеличивать темп выполнения, а также количество повторений каждого упражнения. Таким образом, подбор подвижных и подводящих игр и упражнений для развития ручной ловкости старших дошкольников осуществляется в

соответствии с возрастом, подготовленностью детей, дидактическими принципами последовательности и постепенного увеличения требований.

Помимо ручной ловкости для детей старшего дошкольного возраста необходимо научиться правильно, своевременно и эффективно перемещаться по площадке без мяча. Для этого необходимо изучить с ребятами основные волейбольные стойки, которые позволят оптимально передвигаться игрокам любого уровня мастерства. Педагог подбирает такие беговые упражнения в начале занятия, а также игры с таким расчетом, что дети будут использовать одну из трех основных стоек волейболиста: высокая, средняя и низкая.

Высокая стойка используется во время подачи или броска мяча через сетку, выполнения блокирования, паса или нападения.

Средняя стойка наиболее часто используется (до 70% времени) в играх – ловля мяча, передача сверху и снизу, подготовка к блокированию и нападению.

Низкая стойка используется игроками во время защитных действий, т.к. она облегчает быстрое передвижение по площадке под быстрые или низкие мячи, позволяет выполнить падение для сохранения мяча в игре.

Использование игрового метода является наиболее оптимальным для закрепления полученных двигательных навыков выполнения броска и ловли мяча, выполнения верхней и нижней передачи мяча двумя руками над собой, через сетку или партнеру, выполнения подачи мяча через сетку.

Начиная обучение детей упражнениям с мячами, необходимо стимулировать свободные игры и самостоятельную деятельность с мячами. При этом не нужно акцентировать внимание детей на неправильной технике и ошибках при выполнении тех или иных движений. Первое, чему обучается ребенок – это принимать правильную стойку: корпус наклонен вперед, колени - впереди ступней, плечи – впереди колен, руки – над коленями параллельно бедрам, ладони не соединены, колени и бедра направлены в сторону мяча.

Ловля мяча также является важным элементом в обучении волейболу старших дошкольников, поэтому необходимо научить ребенка встречать мяч как можно раньше, выходить под него в оптимальный момент времени и в правильной позе – стойка волейболиста, о которой отмечено выше.

Следующим этапом является выполнение подачи мяча или перевода его через сетку броском двумя руками из-за головы. Многие дети старшего дошкольного возраста с легкостью выполняют бросок мяча двумя руками из-за головы, поэтому стараются освоить нижнюю или верхнюю прямую подачу. Для тех, у кого не получается выполнить бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку или своему напарнику, педагог объясняет технику выполнения такого броска – руки держат мяч с обоих боков, одна нога стоит впереди, колени слегка согнуты. Руки максимально отведены назад, спина прогибается. В момент броска необходимо одновременно с шагом вперед выполнить сильное движение руками вперед-вверх, нагнуть корпус вперед, но не наклоняться слишком сильно, проводить мяч руками, потянувшись за ним руками и пальцами. В группе, которая изучает нижнюю подачу, педагог

учит принимать исходное положение – левая (правая для левшей) нога впереди, мяч лежит на одной руке на уровне пояса или ниже. Для успешного выполнения нижней подачи необходимо отвести правую (левую) руку назад, перенести вес тела на стоящую сзади ногу, взмахнуть отведенной рукой вперед и одновременно наклониться вперед, перенося вес тела на впереди стоящую ногу, удар по мячу выполнить основанием ладони или сжатыми в кулак пальцами – в центр мяча, немного снизу для придания восходящей траектории. В момент удара руку, удерживающую мяч, необходимо убрать, слегка подбросив мяч вверх. После выполнения удара по мячу необходимо продолжить движение рукой по направлению мяча (вперед-вверх).

Также дети старшего дошкольного возраста способны выполнить более сложный вариант подачи – верхнюю прямую подачу. Для выполнения волейбольного элемента необходимо выставить правую (левую для левшей) ногу немного вперед, корпус несильно развернут под углом к сетке. Ребенок подбрасывает мяч так, чтобы он подлетел вверх над местом, где должна была бы располагаться отставленная назад нога. Одновременно отводится назад бьющая рука, локоть при этом не опускается вниз, замах может быть выполнен как прямой рукой, так и предплечьем. В момент удара по мячу рука выпрямлена, напряжена, не сгибается в запястье назад, пальцы расправлены. Удар по мячу наносится в центр и снизу. Одновременно с ударом по мячу или сразу после выполняется шаг вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу, бьющая рука, проводив мяч, опускается вниз.

Педагогу предлагается широкий выбор подвижных игр для закрепления игровых элементов воспитанниками:

Удочка, чехарда, ловишки с мячом, подвижная цель, выбивалы и другие.

Совершенствовать двигательные навыки, развивать координацию движений.

Передай не роняй.

Совершенствовать умение ловить мяч, брошенный воспитателем или товарищем на различном расстоянии. Способствовать развитию глазомера, координации движений.

Чей мяч улетит дальше.

Создать условия для овладения навыка далеко бросать мяч, двумя руками от груди и из-за головы, ловить его двумя руками. Укреплять мышцы плечевого пояса. Развивать ловкость, быстроту реакции.

Поймай мяч, переправь через сетку.

Совершенствовать навык ловли мяча с воздуха и от земли, быстрой его передачи через сетку на сторону противника. Развивать координацию движений, глазомер. Воспитывать интерес к игре мини- волейбол.

Попади мячом в обруч.

Способствовать умению играть в командах. Совершенствовать броски мяча в несколько горизонтальных целей, лежащих на полу, далеко и точно перебросив мяч предварительно через волейбольную сетку.

Подбрось, поймай.

Создать условия для совершенствования двигательных навыков: подбрасывать мяч, вверх и ловить его двумя руками, не прижимая к груди. Закреплять навыки игры в волейбол.

Подбрось одной рукой, поймай двумя руками.

Создать условия для овладения детьми игрой мини-волейбол. Упражнять в подбрасывании мяча одной рукой и ловли двумя руками. Развивать ловкость.

Вызов номеров.

Освоение детьми игры мини-волейбол, формировать навык игры в команде, чувство сплоченности. Упражнять в подбрасывании мяча и ловли его в движении. Укреплять крупные, мелкие мышцы обеих рук.

Не урони внимательно смотри.

Продолжать учить играть в волейбол, закреплять правила игры. Совершенствовать умение перебрасывать мяч в парах через сетку. Развивать двигательную реакцию детей, точность, координацию движений. Воспитывать чувство сплоченности.

Кого назвали, тот ловит мяч.

Помочь в освоении игры мини-волейбол, отрабатывать умение ловить мяч двумя руками, перебрасывать мяч через сетку. Закреплять умение передвигаться по площадке, быстро реагировать на сигнал.

Мяч водящему.

Закреплять умение ловить мяч и бросать друг другу двумя руками. Способствовать развитию координации движений. Воспитывать уверенность в своих силах.

Передал – садись.

Продолжать формировать навык игры, в команде соблюдая правила игры. Совершенствовать умение бросать мяч друг другу. Развивать реакцию, глазомер.

Успей поймать.

Продолжать учить играть в волейбол, закреплять умение передавать – ловить мяч координировать свои действия с действиями товарищей. Развивать выносливость, быстроту.

Перебрось мяч через сетку из-за головы.

Продолжать освоение детьми игры. Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку из-за головы. Развивать умение анализировать свои движения и товарищей. Воспитывать дружеские отношения.

Мяч через сетку от груди.

Создать условия для игры мини-волейбол. Закреплять умение бросать мяч через сетку от груди, соблюдать правила. Воспитывать толерантное отношение.

Делай три шага.

Обеспечить условия для игры мини-волейбол. Закреплять правило: делать только три шага к сетке, чтобы перебросить мяч на сторону соперника. Приучать слушать сигнал. Развивать внимание, быстроту, ориентировку в пространстве.

У кого меньше мячей.

Продолжать тренировку по обучению игре, совершенствовать навыки перебрасывания мяча через сетку разными способами. Развивать быстроту, ловкость. Формировать умение играть в командах.

Играй, играй мяч не теряй.

Создать условия для игры мини-волейбол, закреплять правила игры. Формировать умение управлять мячом, уметь слушать сигнал. Развивать выносливость, глазомер. Укреплять дыхательную систему.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

- Дидактический материал «Виды спорта».
- Картотеки: «Подвижные игры с мячом», «Русские народные игры с мячом», «Спортивные игры с мячом», «Современные мячи».
- Подборка оздоровительных гимнастик, музыкального сопровождения.
- ИКТ: планирование в электронном виде, диагностика (составление таблиц, схем, диаграмм), использование персональной микросистемы, создание презентаций, поиск информации, фото и видеоизображения, хранение информации, размещение информации на сайте ДООУ на страничке инструктора по физической культуре.

Развивающая предметно-пространственная среда.

Спортивный зал: волейбольные мячи, набивные мячи, мячи резиновые разного диаметра, скакалки, волейбольная сетка, гимнастические скамейки, шведская стенка, тренажеры, спортивный комплекс «Геркулес» и др.

Спортивная площадка: полоса препятствий, яма для прыжков, беговая дорожка, гимнастическая стенка, мишень для метания, волейбольная площадка, туристическая тропа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» М,2005.
Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Москва 2007.
Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.
Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДООУ» Волгоград 2007.
Волошина Л.Н. «Игровые программы и технологии воспитания детей 5-7 лет» // Физическая культура 2003г., №4
Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. «Спортивные игры, техника, тактика обучения», М:Академия, 2001г.

