

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
МКДОУ детский сад № 5
Протокол от 27.08.2020 № 1

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МКДОУ
детский сад № 5

Н.С. Хорошилова
«27» августа 2020 г.



**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
кружка по мини-волейболу
(для детей 6-7 лет)**

Срок реализации: 1 год

**Инструктор по физической культуре
Литвинова Е.Н.**

Ст. Павловская

Введение

1. Целевой раздел
 - 1.1. Пояснительная записка о дополнительном образовании в ДОУ
 - 1.2. Направленность
2. Основные цели, задачи и принципы
3. Реализация программы
 - 3.1. Список спортивного оборудования и инвентаря
 - 3.2. Формы и методы обучения
 - 3.3. Этапы реализации проекта на 2020 – 2021 учебный год
4. Требования к уровню подготовки воспитанников
 - 4.1. Мониторинг физической подготовленности детей
 - 4.2. Индивидуальная карта физического развития детей
 - 4.3. Планируемые результаты
5. История возникновения мини – волейбола
6. Правила техники безопасности
 - 6.1. Описание игры «Мини - волейбол»
 - 6.2. Методика обучения игре в волейбол
 - 6.3. Место для игры, оборудование и инвентарь
 - 6.4. Правила игры в Мини-волейбол

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка о дополнительном образовании в ДОУ.

Детский сад - первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования в ДОУ, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. Развитие творческой активности каждого ребенка представляется главной задачей современного дополнительного образования и качества образования в целом.

Предоставление дополнительных образовательных услуг (платных, бесплатных) и реализация дополнительных образовательных программ осуществляется только по желанию родителей (их законных представителей) на договорной основе с ними. Использование дополнительных программ дошкольного образования (далее — дополнительные программы) стало возможным с развитием новых гибких форм образования дошкольников в творческих студиях, кружках, секциях и т.п., организуемых в дошкольном учреждении.

К дополнительным относятся образовательные программы различной направленности:

- художественно-эстетического цикла,

- физкультурно-оздоровительные,
- культурологические,
- интеллектуально-развивающие,
- коммуникативно-речевые,
- экологические,
- этнокультурные,
- различной коррекционной направленности и др.

В отдельных случаях в качестве дополнительных могут использоваться парциальные программы дошкольного образования.

Дополнительные образовательные программы не могут реализовываться взамен или в рамках основной образовательной деятельности за счет времени, отведенного на реализацию основных образовательных программ дошкольного образования (прогулки, дневного сна, основных занятий, игр). Количество и длительность занятий, проводимых в рамках оказания дополнительных образовательных услуг, регламентируется Сан Пи Н 2.4.1.1249-03, а общее время занятий по основным и дополнительным программам не должно существенно превышать допустимый объем недельной нагрузки с учетом возраста детей.

На основании п. 6 ст. 14 Закона РФ «Об образовании» образовательное учреждение в соответствии со своими уставными целями и задачами может наряду с основными реализовывать дополнительные образовательные программы и оказывать дополнительные образовательные услуги за пределами определяющих его статус основных образовательных программ.

1.2. Направленность

Для того, чтобы сохранять и улучшать здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима огромная и кропотливая, каждодневная работа в семье и дошкольном образовательном учреждении.

Здоровье человека – первостепенная жизненная ценность.

Предложенная модель организации дополнительной образовательной программы «Мини-волейбол» для дошкольников, является составной частью образовательной программы МКДОУ детский сад № 5.

Программа составлена с расчетом на один год. Возраст детей участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 6 до 7 лет.

Актуальность данной программы в том, что современная типовая программа по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, несомненно, оказывает большое влияние на развитие двигательной активности детей. Но составляется она на основе обязательного содержания по физическому развитию. И зачастую рамки программы не позволяют использовать все разнообразие форм организации двигательной деятельности

ребенка, а так же использовать на занятиях физической культурой различные виды спортивных снарядов.

«Мини волейбол» для дошкольников введен в нашем ДООУ как, одна из форм организации процесса физического воспитания детей, позволяющая системно решать комплекс задач физкультурного образования и оздоровления детей дошкольного возраста.

Новизной программы являются более глубокие и детальные изучение оздоровительной физкультуры для детей, с использованием официальных мячей Всеяпонской ассоциации Мини-волейбола.

Стандартные размеры мяча: толщина материала 0,02 мм; вес 50 гр.; диаметр 35 см. в спущенном состоянии (сложенном состоянии). Такие мячи очень легкие и безопасные для детей дошкольного возраста. От силы их удара не будет гематом на теле, в отличие от мячей прошитых нитями. Все это создает комфортные условия для обучения детей. Обучение игре в мини-волейбол с использованием японских мячей можно начинать с дошкольного возраста. Мячи изготавливаются в Японии. Высокая прочность и доступная цена делают его удобным для использования. Упражнения и игры с мячом содействуют оптимизации физического развития и физической подготовленности детей, поддерживают необходимый двигательный режим и позволяют открыть для дошкольников огромный и увлекательный мир спорта.

2. Основные цели, задачи и принципы

Цели образовательной области «Физическое развитие» в ФГОС дошкольного образования:

- ✓ обогащение двигательного опыта детей 6-7 года жизни;
- ✓ овладение элементами волейбола;
- ✓ формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Создание условий для развития двигательной деятельности детей.
2. Освоение техники игры в волейбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Ознакомление дошкольников с историей игры волейбол, мини-волейбол.
4. Развитие координаций движения, выносливости, быстроты, ловкости; умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. 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.
6. Воспитание у детей понимания сущности коллективной игры с мячом, целей и правил.

7. Воспитание умения подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
8. Воспитание умения играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Принципы образовательной области «Физическое развитие»:

1. Научно – методические принципы:
 - ✓ Принцип первенства физической (двигательной) активности;
 - ✓ Принцип своевременного начала физического воспитания;
 - ✓ Игровой принцип;
 - ✓ Принцип интеграции;
 - ✓ Принцип дозированной помощи;
 - ✓ Принцип возрастающей независимости (эмансипации) от взрослых и самостоятельности в творческом решении;
2. Дидактические принципы:
 - ✓ Систематичность и последовательность;
 - ✓ Развивающее обучение;
 - ✓ Доступность;
 - ✓ Воспитывающее обучение;
 - ✓ Учет индивидуальных и возрастных особенностей;
 - ✓ Сознательность и активность ребенка;
 - ✓ Наглядность;
3. Специальные принципы:
 - ✓ Непрерывность;
 - ✓ Последовательность наращивания тренирующих воздействий;
 - ✓ Цикличность;
4. Гигиенические принципы:
 - ✓ Сбалансированность нагрузок;
 - ✓ Рациональность чередования деятельности и отдыха;
 - ✓ Возрастная адекватность;
 - ✓ Оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
 - ✓ Осуществление личноно – ориентированного обучения и воспитания;

3. Реализация программы.

Участниками образовательного процесса являются дети от 6 до 7 лет подготовительной группы.

Место проведения:

Музыкально-физкультурный зал МКДОУ детский сад № 5

3.1. Список спортивного оборудования и инвентаря:

- ✓ Официальные мячи Всеяпонской ассоциации Мини-волейбола;
- ✓ Мячи разных видов, и размеров (футбольные, детские резиновые);
- ✓ Волейбольная сетка - 1 шт;
- ✓ Мультимедиа презентации, фото-видео материалы;
- ✓ Спортивная одежда (белая футболка, черные шорты, чешки);

3.2. Циклограмма количества недель, занятий и часов дополнительной образовательной программы «Мини - волейбол» для дошкольников на 2020-2021 учебный год

Образовательный период с 1 сентября по 31 мая	36 недели
Количество занятий на одну неделю	2
Количество занятий на один месяц	8
Количество занятий за образовательный период	72
День недели проведения занятий	Вторник, четверг
Время проведения занятий	15.40 – 16.10
Длительность	30 мин.

3.2. Формы и методы обучения

Форма обучения:

Специально организованные занятия в соответствии с сеткой занятий.

Ведущей организационной формой обучения является специально организованное занятие, включающие игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при разучивании упражнений, отработке техники выполнения, при закреплении игровых правил. Используя групповую форму обучения, можно добиться дозирования нагрузки, а так же необходимой активности воспитанников. Применение индивидуального обучения необходимо при выполнении детьми персональных заданий, которые они должны выполнить самостоятельно.

Основным организационным принципом построения программы «Мини - волейбола» для дошкольников, является углубление представлений об элементах доступных видов спортивных игр и практическое освоение техникой мини – волейбола.

Методы обучения, используемые в программе:

- ✓ словесный,
- ✓ наглядный,
- ✓ практический,
- ✓ игровой,
- ✓ проблемный.

Из словесных методов используются разговор - беседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен при изучении новых элементов, правил игры.

Из наглядных методов обучения используются показ выполнения упражнений, правил игры взрослым и ребенком, просмотр видеозаписи игры, мультимедиа слайдов иллюстрирующих технику выполнения элемента.

Из практических методов физического воспитания в занятиях широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания дошкольника.

Проблемный метод на занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению детей к анализу различных игровых ситуаций, давая воспитанникам решать игровые проблемы самостоятельно.

3.3. 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.

Программа (сентябрь-май)

Блоки	Базовый компонент	Компонент ДОУ	Национально-региональный компонент
1	Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к обучению стойкам готовности и перемещению	Сентябрь-октябрь Задачи: 1.Обучение среднего, высокого, низкого положения стойки.	Познакомить детей с историей возникновения игры в волейбол. Знакомить детей с достижениями

	игроков по площадке.	<p>- из среднего положения перейти в высокое, затем в низкое.</p> <p>2.Обучение перемещению игроков по площадке.</p> <p>- в среднем положении стойки готовности шагом переместиться вперед, назад, в стороны (приставным шагом);</p> <p>- то же перемещение бегом;</p> <p>- то же скачком.</p> <p>Игра в «Пятнашки» (в средней стойке в пределах волейбольной площадки).</p> <p>Игра «Мельница», «Удочка», «Чехарда».</p>	кубанских и российских сборных команд по волейболу.
2	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике ловли и удержания мяча.	<p>Ноябрь</p> <p>Задачи:</p> <p>Обучение технике ловли и удержания мяча.</p> <p>- бросание мяча вверх, вниз перед собой и ловля его двумя руками;</p> <p>- перебрасывание мяча партнеру удобным для ребенка способом, сверху, снизу;</p> <p>- бросание мяча вверх с ударом мяча об пол, вверх с хлопком и ловлей его двумя руками;</p> <p>- бросание мяча о стену и ловля его после отскока.</p> <p>Игры: «Стоп», «Ловишки с мячом», «Кого назвали тот ловит мяч», «Выбивалы», «Толчки мяча», «Передал – садись».</p>	
3	Упражнения и игры, подготавливающие	<p>Декабрь-январь</p> <p>Задачи:</p>	

	к передаче мяча партнеру.	<p>Обучать технике передачи мяча партнеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча двумя руками с увеличением расстояния между партнерами (снизу, сверху, от груди); - передача мячей по кругу разными способами; - передача мячей двумя руками, стоя колонной с поворотом туловища по направлению мяча; - передача мяча ведущему, стоя в шеренге с увеличением расстояния. <p>Игры: «Подвижная цель», «Борьба за мяч».</p>	
4	Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к перебрасыванию мяча через сетку, блокированию.	<p>Февраль - март</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике перебрасывания мяча через сетку. 2. Обучение блокировке. <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание мяча через сетку высота на уровне груди ребенка с постепенным повышением ее до уровня 120-150 см; - перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место и вдаль разными способами; - перебрасывание мяча в паре через сетку с увеличением расстояния, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать или отбежать назад; - перебрасывание мяча через сетку двумя подгруппами: одна подгруппа бросает мяч через сетку, а другая ловит подбегая, подпрыгивая или отбегая; 	Знакомить детей с достижениями наших спортсменов в других областях спорта.

		<ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание мяча в паре с препятствием: двое игроков перебрасывают мяч, а третий старается поймать его в полете; - перебрасывание мяча в парах разными способами и с увеличением расстояния; - перебрасывание мяча через сетку от плеча двумя и одной рукой; - перебрасывание мяча через сетку с названием игрока, кому предназначен брошенный мяч; - игра через сетку с уменьшением игроков с 4 до 1, потом наоборот; - блокирование мяча в процессе игры. <p>Игры: «Вызов номеров», «Догони мяч».</p>	
5	<p>Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике подачи мяча через сетку и приеме подачи. Правила игры в волейбол.</p>	<p>Апрель-май.</p> <p>Задачи:</p> <p>Обучение технике подачи мяча и приеме подачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нижняя подача мяча через сетку; - верхняя подача мяча через сетку; - пять подач подряд в 3 м от сетки, из-за лицевой линии через сетку в пределы площадки; - подачи в правую и левую половины площадки; - подачи в дальнюю, ближнюю части площадки; - подачи мяча, чередуя различными способами (сверху, снизу); 	<p>Проведение соревнования по волейболу среди детей подготовительной группы ДОУ с приглашением родителей.</p>

		<p>- подачи на точность, в определенное место;</p> <p>- прием мяча снизу двумя и одной рукой.</p> <p>Игры: «Подай и попади», «Сумей передать и подать».</p>	
--	--	---	--

4. Требования к уровню подготовки воспитанников

Дети, посещающие занятия по программе дополнительного образования «Мини - волейбол», могут иметь как высокий, так и низкий уровень физической подготовленности, должны уметь выполнять основные виды движений: подбрасывание и ловля мяча, действовать в коллективе, осваивать технику игры.

Мониторингом физической подготовки детей дошкольного возраста является проведение тестовых упражнений.

Тестирование проводится в рамках занятия, в начале учебного года (октябрь) и в конце (апрель-май).

Планируемые результаты:

- ✓ Освоят технику игры в волейбол; передача мяча, бросок через сетку, подача мяча;
- ✓ Знает названия спортивных игр с мячом;
- ✓ Имеет представление об истории и правилах различных игр с мячом;
- ✓ Знает приемы и правила использования спортивного оборудования;
- ✓ Проявляет желание играть в популярные спортивные игры: мини-волейбол, футбол;
- ✓ Научатся понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

5. История возникновения мини – волейбола

Японский волейбол также называют мини-волейболом. Этот вид спорта появился в Японии на острове Хоккайдо в городе Тайки. Если в стране восходящего солнца это массовый вид спорта, которым увлекается свыше 100 тысяч человек, то в России с мини-волейболом только знакомятся. В России пропагандой и развитием этой игры занимается доктор педагогических наук, профессор Сахалинского государственного университета П. Н. Пасюков.

Родоначальником мини-волейбола по - японски является Хидетоши Коджима, в настоящее время - Президент Всеяпонской ассоциации мини-волейбола.

Игра представляет собой упрощенный (в доступном виде) вариант игры в волейбол для детей и взрослых. Играют мячом, ударяя его руками и другими частями тела выше пояса.

Это игра для оздоровления и досуга, она получила большую популярность среди самых разных по возрасту и роду занятий людей. С каждым днем увеличивается количество школ и университетов, где

существуют кружки по мини-волейболу, и где им занимаются на уроках физкультуры. И все же мы отстаем, например, от японских ребят, потому что в Стране восходящего солнца вот уже более четверти века во всех ее префектурах регулярно проводятся соревнования по мини-волейболу, а кроме того существует продуманная система турниров на всех уровнях между школьными коллективами, проводятся общенациональные фестивали мини-волейбола. Каждый десятый житель Японии занимается Мини-волейболом.

Можно, не преувеличивая, утверждать, что мини-волейбол — прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья школьников. Юные волейболисты быстро прибавляют в силе и выносливости. Ребята успешно обучаются владеть своим телом в пространстве, свободно управлять

движениями. Они становятся много проворнее, координированнее и точнее в своих действиях.

Развиваются ориентирование в окружающей обстановке, быстрота реакции. Прыжки и упражнения на потягивание способствуют ускорению роста.

6. Правила техники безопасности

- ✓ В начале занятия следует сделать разминку, хорошо разогреть мышцы, связки;
- ✓ Осмотреть игровую площадку, чтобы на ней не было опасных предметов;
- ✓ Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги;
- ✓ После прыжков приземляться на согнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу;
- ✓ Быть внимательными к товарищам по команде;

6.1. Описание игры «Мини - волейбол»

С детьми дошкольного возраста проводится упрощенный вариант спортивной игры.

Правила игры очень просты и доступны. Основная цель при этом — приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой, глубоко заинтересовать этими занятиями, чтобы они вошли в привычку.

В мини-волейбол играют две команды большим легким мячом (не вызывающим боязни у детей) на игровой площадке небольших размеров, разделенной посередине низкой сеткой. Каждая из противоборствующих команд состоит максимум из шести игроков и тренера. Но во время игры на площадке могут находиться только 4 игрока, одетые в не мешающую игре одежду одинакового цвета.

6.2. Методика обучения игре в волейбол.

Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной).

На **подготовительном** этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений.

На **подводящем** этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком ладоней в нужном направлении.

На **основном** этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила: Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

Играм с мячом отводится особо важная роль в работе с детьми. Ребенок, играя выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д.

Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие.

Удовольствие, по его мнению, - это свобода телодвижения от мышечного напряжения.

6.3. Место для игры, оборудование и инвентарь

Площадка для игры в мини-волейбол представляет собой прямоугольник со сторонами 9 x 6,1 м. Границы площадки обозначаются линиями шириной 5 см., линии должны входить в площадь волейбольной площадки (рис 1.)

Рис.1 Площадка для мини-волейбола

Для игры используется специальная сетка для мини-волейбола или бадминтона.

Высота сетки должна быть 1,55 м. от вершины шестов, на которых она крепится (для крепления сетки

используются шесты для игры в бадминтон)

6.4. Правила игры в Мини-волейбол

- В мини-волейболе три сета: один сет — 11 очков.
- Команда, выигравшая два сета, считается победителем.
- Подающая команда может получить очко, забив гол.

- Но если при этом противоположная команда забивает гол, к ней переходит право подачи. Если каждая команда набирает по 10 очков, команды продолжают играть, пока одна из них не наберет еще 2 очка.
- Если в команде не хватает игроков по какой-либо причине (удаление с поля, травма, нехватка игроков), такая игра называется штрафной игрой.
- Команда, выигравшая в штрафной игре, получает очки, проигравшей команде очки не прибавляются.
- Если команда отсутствует по какой-либо причине, противоположной команде будет засчитана победа в двух сетах с 11-ью очками в каждом.
- Игра всегда начинается со свистка главного судьи, без свистка судьи игра считается недействительной и начинается заново.
- После свистка и подачи мяч считается в игре.

7. Методические рекомендации

Легкий мяч, небольшие размеры площадки, низкая сетка дают возможность познакомить детей в доступной форме с основами техники волейбола, а это подача, передачи, прием мяча, расстановка и передвижение по площадке и многое другое. Используя в этом возрасте мини-волейбол с японскими мячами, мы хотим сделать учебный процесс не только результативным, но и привлекательным, приятным для детей.



ПРОИШЛО _____ ЛИСТОВ
ПРОИЗВЕДЕНО _____ ЛИСТОВ
Итого _____ ЛИСТОВ
И. В. Зав. отделом
М. ДОУ № 5
Сал № 5
Н. С. Хорошилова
руководитель МКДОУ