

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Киренского района «Гармония»»

РЕКОМЕНДОВАНА
решением методического
совета
МАУДО ДЮЦ «Гармония»
протокол № 1

от 31 августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующая И.К. ДЮЦ
Детский центр
г. Киренска



УТВЕРЖДЕНА

Приказом МАУДО ДЮЦ
«Гармония»
№ 45

от 31.08 2021 г.



Т.А. Мерцый

Дополнительная общеразвивающая программа
«Школа мяча»

Адресат программы: дети 5 - 7 лет
Срок реализации: 1 год обучения
Направленность: физкультурно-спортивная
Форма обучения: очная
Разработчик/составитель программы:
Косилова Анна Сергеевна.
педагог дополнительного образования

г. Киренск, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
2. Комплекс основных характеристик.....	4
3. Комплекс организационно-педагогических условий.....	6
4. Иные компоненты. Календарно-тематический план	11

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы о программе:

При создании программы опиралась на нормативные документы:

Законодательно-нормативное обеспечение программы:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
3. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).
4. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 533 от 30.09.2020 г. «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196»
6. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи).

Локальные документы Учреждения:

1. Устав МАУДО ДЮОЦ «Гармония» в новой редакции 2021 года;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программ, утверждённое приказом директора МАУДО ДЮОЦ «Гармония» от 31.08. 2021 г № 71

1.2 Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.3 Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

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 5-7 лет.

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места и разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это

способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. 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.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. В связи с этим в ДОО введены дополнительные занятия спортивного кружка «Школа мяча».

Новизна программы заключается в разработанной системе занятий с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Особое внимание в программе уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.

1.4. Отличительные особенности программы

Программа «Школа мяча» представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником. 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 волейбол 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.

1.5. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в **волейбол** среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

Образовательные

1. Ознакомить детей с историей, правилами и элементами спортивной игры волейбол.
2. Научить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
3. Ознакомить дошкольников с историей игры волейбол.

Развивающие

1. 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.
2. Развитие координаций движения, выносливости, быстроты, ловкости; умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

Воспитательные

1. Воспитание у детей понимания сущности коллективной игры с мячом, целей и правил.
2. Воспитание умения подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
3. Воспитание умения играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

1.6. Адресат программы

Дети с 5 до 7 лет

1.7. Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год.

1.8. Форма обучения очная

1.9. Режим занятий

36 часов в год, 36 учебных недель, 1 академический час в неделю.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности

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.

2. Комплекс основных характеристик

2.1. Объем программы 36 часов в год

2.2. Содержание программы:

1 блок «Знакомство с историей игры в волейбол» «Основные правила техники безопасности» 4ч	Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к обучению стойкам готовности и перемещению игроков по площадке.
2 блок «Обучение технико-тактическим приёмам» 8ч	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике ловли и удержания мяча.
3 блок «Развитие и совершенствование основных видов движений 8ч	Упражнения и игры, подготавливающие к передаче мяча партнеру.
4 блок «Подвижные и спортивные игры».8ч	Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к перебрасыванию мяча через сетку, блокированию.
5 блок.» Открытый турнир(занятие) по волейболу» Мониторинг физического развития 8ч	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике подачи мяча через сетку и приеме подачи. Правила игры в волейбол.
Итого:	36ч.

Краткое описание разделов программы

Обучение игры в волейбол включает в себя следующие блоки:

1. Вводное занятие. «**Знакомьтесь – «Волейбол» 4ч** 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». Подготовить детей к обучающему процессу. Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.

2. «**Ловкий мяч» 8ч** Обучение технико-тактическим приёмам. Обучение технике ловли и удержания мяча. Передача мяча. Упражнения для обучения ловли и передаче мяча.

3. «**Мяч в игре» 8ч** Развитие и совершенствование основных видов движений. В содержание данного раздела входят: техника передачи мяча в парах (партнеру). Упражнения для обучения передачи мяча в парах.

4. «**Подвижные и спортивные игры». 8ч** Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к перебрасыванию мяча через сетку, блокированию. Данный блок 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.

5. «**Открытый турнир (занятие) по волейболу» 8ч** Мониторинг физического развития. Уметь играть по изученным правилам. Способствовать развитию желания соревноваться, желание играть в команде, побеждать.

2.3 Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

1. Историю игры волейбол.
2. Простейшие схемы движения с мячом.

3. Сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

Уметь:

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. Владеть мячом на достойно высоком уровне.

3. У детей улучшились показатели координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умения ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

4. Владеть 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. умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку

5. Производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху

6. Выполняет простейшие правила игры.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации и/контроля
		Всего	Практика	Теория	
1	Вводное занятие. «Знакомьтесь – «Волейбол» Инструктаж по ТБ	4	2	2	
2	«Ловкий мяч»	8			
2.1	Обучение технике ловли и удержания мяча	4	3.5	0,5	
2.2	Передача мяча. Упражнения для обучения ловли и передаче мяча.	4	3.5	0,5	
3	«Мяч в игре»	8			
3.1	Техника передачи мяча в парах (партнеру).	4	3.5	0,5	
3.2	Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах.	4	3.5	0,5	
4	«Подвижные и спортивные игры».	8			
4.1	Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к перебрасыванию мяча через сетку.	4	3.5	0,5	
4.2	Обучение блокировке.	4	3.5	0,5	
5	Открытый турнир (занятие) по волейболу.	8			Турнир
5.1	Упражнения и игры, подготавливающие к игре.	4	3,5	0,5	
5.2	Открытое занятие	4	3,5	0,5	
	Итого:	36	30	6	

3.2 Календарный учебный график

**Календарный учебный график,
дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча»**

Составитель Косилова Анна Сергеевна

месяц		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					январь		
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество часов	Т.	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5				0.5				0.5					0.5		
	Пр.	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	0.5	1	1	1	0.5	1	1	1	0.5	1	1,5	1	1
Промежуточная аттестация														Промежуточная аттестация							
Всего часов		4				4				4				4					3		
месяц		февраль				март				апрель				май							
Недели обучения		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	3			
Количество часов	Т.					0,5				0,5				0,5			0,5				
	Пр.	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1					
		Промежуточная аттестация												Итоговая аттестация							
Всего часов		4				5				4				4							
Объем программы 2021 – 2022 учебного года		<p align="center">36 часов Теория 6 часов, практика 30 часов</p>																			

Учебно - тематический план(2группы)

Месяц:	Содержание работы	Количество часов			Формы проведения
		Общ.	Прак.	Теор.	
Сентябрь	<p>Цель: подготовить детей к обучающему процессу.</p> <p>1. Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале</p> <p>2. Диагностика физической подготовленности детей</p>	2	1,5	0,5	<p>Беседы, инструктаж, диагностика, обучение игровым упражнениям с мячом.</p>

	<p>3. Знакомство с историей возникновения игры в волейбол.</p> <p>4. Упражнения и игры для обучения технике перемещения игроков по площадке и стойкам готовности волейболистов.</p>					
Октябрь	<p>Цель: научиться управлять мячом, чувствовать его.</p> <p>Обучение технике ловли и удержания мяча. Передача мяча.</p> <p>Упражнения для обучения ловли и передаче мяча.</p>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>1,5</td> <td>0,5</td> </tr> </table>		1,5	0,5	Беседы, обучение игровым упражнениям с мячом.
	1,5	0,5				
Ноябрь	<p>Цель: научить технике передачи мяча в парах (партнеру).</p> <p>Упражнения для обучения передачи мяча в парах.</p>	<table border="1"> <tr> <td>2</td> <td>1,5</td> <td>0,5</td> </tr> </table>	2	1,5	0,5	Беседы, обучение игровым приемам с мячом.
2	1,5	0,5				
Декабрь	<p>Цель: совершенствовать технику передачи мяча партнеру - передача мячей разного диаметра в колонне с поворотом туловища по</p>	<table border="1"> <tr> <td>2</td> <td>1,5</td> <td>0,5</td> </tr> </table>	2	1,5	0,5	Беседы, обучение игровым упражнениям с мячом.
2	1,5	0,5				

	<p>направлению мяча.</p> <p>Упражнения для обучения передаче мяча в колонне.</p> <p>- передача мяча ведущему, стоя в шеренге.</p> <p>Упражнения для обучения передаче мяча в шеренге.</p>					
Январь	<p>Цель: совершенствовать технику и точность передачи мяча между партнерами.</p> <p>- передача мяча через сетку партнерами и в обозначенное место.</p> <p>Упражнения для обучения передачи мяча через сетку партнерами и в обозначенное место.</p>	<table border="1"> <tr> <td>2</td> <td>1,5</td> <td>0,5</td> </tr> </table>	2	1,5	0,5	Беседы, обучение игровым упражнениям с мячом.
2	1,5	0,5				
Февраль	<p>Цель: подготовить детей к игре в волейбол через сетку двумя командами.</p> <p>- перебрасывание мяча через сетку;</p> <p>- бросок мяча через сетку в прыжке.</p> <p>Упражнения для обучения</p>	<table border="1"> <tr> <td>2</td> <td>1,5</td> <td>0,5</td> </tr> </table>	2	1,5	0,5	Беседы, обучение игровым приемам с мячом.
2	1,5	0,5				

	перебрасывания мяча через сетку двумя подгруппами.					
Март	<p>Цель: обучать технике подачи мяча через сетку, развивать ловкость, умение принимать решения в процессе игры.</p> <p>- техника подачи мяча.</p> <p>Упражнения для обучения технике подачи мяча через сетку.</p>	<table border="1"> <tr> <td>2</td> <td>1,5</td> <td>0,5</td> </tr> </table>	2	1,5	0,5	Беседы, обучение игровым упражнениям с мячом.
2	1,5	0,5				
Апрель	<p>Цель: совершенствовать технику игры, обучать технике приема мяча после подачи, блокированию.</p> <p>- техника приема мяча после подачи;</p> <p>- блокирование мяча после подачи в процессе игры.</p> <p>Упражнения, обучающие технике приема мяча и блокированию.</p> <p>Итоговая диагностика детей.</p>	<table border="1"> <tr> <td>2</td> <td>1,5</td> <td>0,5</td> </tr> </table>	2	1,5	0,5	Беседы, обучение упражнениям и приемам с мячом.
2	1,5	0,5				
Май	<p>Цель: разработать тактику игры.</p> <p>- расстановка игроков на поле;</p>	<table border="1"> <tr> <td>8</td> <td>3,5</td> <td>0,5</td> </tr> </table>	8	3,5	0,5	Открытое занятие
8	3,5	0,5				

	- правила игры; - командные игры.		
--	---	--	--

3.3. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

3.4. Методические материалы

- Дидактический материал «Виды спорта».
- Картотеки: «Подвижные игры с мячом», «Русские народные игры с мячом»,
- Подборка оздоровительных гимнастик.

Литература для педагога.

Кадровое обеспечение

Занятия организует педагог дополнительного образования со средним профессиональным образованием или высшим профессиональным образованием. Педагог должен учитывать возрастные, психологические индивидуальные, умственные особенности детей.

3.5. Формы аттестации учащихся

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

Диагностические критерии: по возрастам.

5-6 лет

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.

6-7 лет

Низкий уровень: Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Высокий уровень: Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

Средний уровень 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.

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов. Средний уровень – от 13 до 21 балла. Низкий уровень – от 0

до 12 баллов.

№ п.п.	Двигательные умения и навыки	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
4.	Метание малого мяча в цель	С расстояния 3-5м	
5.	Бросок набивного мяча вперед (м)	1	1-3
6.	Передача мяча в парах, через сетку (кол-во раз)	До 5	5-10

3.6. Список литературы **Список литературы для педагога**

1. Николаева Н.И. Школа мяча. Учебно — методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: Детство – пресс, 2012 г.
2. . Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
3. Журнал «Инструктор по физкультуре» № 3-2013г. «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.
4. Аксенова И.А. «Методика обучения и овладения элементами игры в волейбол детьми старшего дошкольного возраста»
5. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» М, 2005.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 2020г

4. Иные компоненты методические материалы.

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.

Работа 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 «Мой весёлый звонкий мяч...» (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.);
- фотовыставки;
- выставки детского рисунка;
- размещение информации на сайт ДОО.

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 занятиях 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 - помочь 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 уравниваемости 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 путем выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

А) правильно (адекватно и точно);

Б) быстро (скоро и спорно);

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 (лазанием, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых они соревнуются.

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

- переключать, 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 навыком 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 сплочённости.

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.

**Календарно-тематический план
по ДОП «Школа мяча»**

Разработчик/составитель

Косилова Анна Сергеевна, педагог дополнительного образования

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Дата	Корректировка	Форма контроля/аттестации
1	Вводное занятие. «Знакомьтесь Волейбол» Инструктаж по Т.Б.	4	2	2	09.09 16.09 23.09 30.09		
2	Ловкий мяч	8					
3	Обучение технике ловле и удержания мяча	4	0,5	3.5	7.10 12.10 14.10 21.10 28.10		

4	Передача мяча. Упражнения для обучения ловли и передаче мяча.	4	0,5	3.5	2.11 11.11 18.11 25.11		
5	Мяч в игре	8					
6	Техника передачи мяча в парах (партнеру).	4	0,5	3.5	2.12 9.12 16.12 23.12 30.12		
7	Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах.	4	0,5	3.5	13.01 20.01 27.01		
8	«Подвижные и спортивные игры».	8					
9	Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к перебрасыванию мяча через сетку	4	0,5	3.5	3.02 10.02 17.02 24.02		
10	Обучение блокировке	4	0,5	3.5	3.09 10.03 17.03 24.03 31.03		
11	Открытый турнир(занятие) по волейболу.	8					
12	Упражнения и игры, подготавливающие к игре.	4	0,5	3.5	7.04 14.04 21.04 28.04		
13	Открытое занятие	4	0,5	3.5	5.05 12.05 19.05		
14							