

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №8 «Снеговичок»



Утверждаю:  
И.о. заведующего МБДОУ  
«Снеговичок»  
С. Тарасенко  
от 31.10.2020г.

**Программа дополнительной платной  
образовательной услуги  
«Проведение занятий в спортивных и  
физкультурных секциях «Школа мяча»**



Нижневартовск 2020г



## Содержание

№	Содержание	Номер страницы
1	Информационная карта	2
2	Пояснительная записка	3
3	Цели и задачи	4
4	Планируемые результаты	5
5	Объем образовательной нагрузки	6
6	Содержание Программы	6
7	Организационно-педагогические условия	23
7.1	Расписание занятий	23
7.2	Примерное распределение учебного материала	24
8	Мониторинг	25
9	Список используемой литературы	27
10	Приложение	28

### 1. Информационная карта

<b>Наименование программы</b>	Программа дополнительного дошкольного образования «Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях: «Школа мяча», разработанной на основе программы «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной.
<b>Основания для разработки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</li> <li>✓ Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»</li> <li>✓ «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденные постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26;</li> <li>✓ Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. п 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (с изменениями)</li> <li>✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>✓ Постановление администрации города от 21.01.2020 №45 «О внесении изменения в приложение к постановлению администрации города от 03.06.2019 №419 "Об утверждении тарифов на услуги, предоставляемые муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением детским садом №8 "Снеговичок" (с изменением от 03.12.2019 №959)</li> <li>✓ Приказ от 27.09.2019 № 592 «О внесении изменений в приказ от 31.12.2014г. №973 «Об утверждении программы «Развитие муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №8 «Снеговичок» на 2-15-2020 годы» (с изменениями от 30.04.2015 №213, от 25.05.2015</li> </ul>

	№353, от 28.09.2015 №684, с изменениями от 28.09.2018 №601) ✓ Устав МБДОУ ДС №8 «Снеговичок».
<b>Дата утверждения</b>	Приказ №641 от 24.09.2020
<b>Заказчик программы</b>	Родители (законные представители) воспитанников
<b>Основной разработчик программы, соавторы</b>	Метянина Елена Валерьевна, инструктор ФИЗО, руководитель дополнительной платной образовательной программы дошкольного образования «Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях: «Школа мяча»
<b>Целевая группа</b>	Для детей 5-7 лет
<b>Цель программы</b>	Формирование устойчивого интереса дошкольников к обучению элементарным навыкам игры в волейбол, активизация новых подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры.
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыка правильной осанки, развитие мышечной мускулатуры, через овладение основами игры в волейбол.</li> <li>- обучение детей старшего дошкольного возраста технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча через сетку, умение применять их в игровой ситуации.</li> <li>- формирование умений у детей старшего дошкольного возраста ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.</li> </ul>
<b>Срок реализации</b>	2020-2021 учебный год
<b>Исполнители программы</b>	Метянина Елена Валерьевна, инструктор ФИЗО, руководитель дополнительной платной образовательной программы «Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях: «Школа мяча»
<b>Ожидаемые конечные результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- будут развиты и закреплены физические качества: быстрота, сила, выносливость.</li> <li>- дети обучатся технике игры в волейбол, ее правилам (ведение мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, броски через сетку)</li> <li>- укрепиться мышечный тонус путем интенсификации двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру.</li> <li>- дети овладеют приемами страховки.</li> </ul>
<b>Система контроля</b>	Мониторинг уровней сформированности знаний умений навыков осуществляется поэтапно и состоит из 3 этапов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Начальный</li> <li>• Промежуточный срез</li> <li>• Итоговый срез.</li> </ul>

## 2. Пояснительная записка

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной

систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Дополнительная платная услуга «Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях» реализуется по программе «Школа мяча», разработана на основе программы «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной. В программе представлены доступные для детей упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

### **3. Цель программы:**

Формирование устойчивого интереса дошкольников к обучению элементарным навыкам игры в волейбол, активизация новых подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры.

#### **Задачи:**

- формирование навыка правильной осанки, развитие мышечной мускулатуры, через овладение основами игры в волейбол.
- обучение детей старшего дошкольного возраста технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча через сетку, умение применять их в игровой ситуации.
- формирование умений у детей старшего дошкольного возраста ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

Проведение занятий в спортивной и физкультурной секции по программе «Школа мяча» (занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

1. *Подготовительная часть (разминка)* обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

#### Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:
  - обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
  - на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
  - в полуприседе, в приседе.
2. Медленный бег в колонне по одному: лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук; прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной ноге и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд.

**Методическое указание:** координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

**В основной части** решаются следующие задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;

- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

В связи с тем, что дошкольники не всегда с удовольствием выполняют некоторые задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

**В заключительной части** занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

#### **4. Планируемые результаты**

- будут развиты и закреплены физические качества: быстрота, сила, выносливость.
- дети обучатся технике игры в волейбол, ее правилах (передача мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, броски через сетку)
- укрепится мышечный тонус путем интенсификации двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру.
- дети овладеют приемами страховки.

#### **Будут знать:**

- способы и особенности движение и передвижений человека;
- систему дыхания, работу мышц при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки, причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- правила игры волейбол.

#### **Будут уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки и т. д;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; играть в волейбол;
- перебрасывать мяч через сетку

#### **5. Объем образовательной нагрузки**

Занятия в спортивно-оздоровительной секции проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут с детьми старшего дошкольного возраста (вторник, четверг).

Место проведения – спортивный зал дошкольного образовательного учреждения.

Группа включает 8 детей. Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности.

**Форма обучения** – очная.

**Срок реализации программы** – 1 год обучения.

Занятия проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальную подготовку и соответствующее образование.

#### **Приёмы и методы работы:**

- наглядные (показ движений, слуховые и зрительные ориентиры, помощь педагога, наглядные пособия);
- словесные (объяснение, команды, рассказ, беседа, вопросы);
- практические (многократное самостоятельное выполнение движений, игровые упражнения, подвижные игры, игры - соревнования, эстафеты).

## 6. Содержание Программы

Месяц	№ занятия	Дата проведения	Программное содержание	Продолжительность (мин)
<i>Задачи на сентябрь</i>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</li> <li>2. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</li> <li>3. Познакомить с историей возникновения мяча.</li> <li>4. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.</li> </ol>				
сентябрь	1	02.09.2020	Знакомство с историей возникновения мяча. - Беседа «Спортивные игры с мячом». - Д/и «Что это за мяч?» - П/и «Горячая картошка», «Акулы»	30
	2	07.09.2020	- Беседа о спортивной игре «Волейбол» - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз - П/и «Ловишка с мячом»	30
	3	09.09.2020	- Ходьба под счет. - Ходьба на внешней стороне стопы. - Обычный бег. - Бег с ускорением. Бег 20 м. - Передача мяча в шеренге и по кругу. - П/и «Через цепь ».	30
	4	14.09.2020	- Разновидности ходьбы. - Бег с ускорением. Бег 30 м. - Общеразвивающие упражнения (ОРУ). - Ходьба с высоким подниманием бедра. - Развитие скоростных качеств. - П/и «Бег за палками».	30
	5	16.09.2020	- Ходьба под счёт. - Ходьба с высоким подниманием	30

			бедра. - Обычный бег. Бег с ускорением. - Перемещение в шаге и в беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. - Передача мяча вокруг себя. - П/и «Палочка выручалочка».	
	6	21.09.2020	- Прыжки на одной ноге, на двух на месте. - Прыжки с продвижением вперед. - Прыжок в длину с места. ОРУ. - Ловля и передача мяча двумя руками от груди. - П/и «Перекинь через убегающего».	30
	7	23.09.2020	- Ходьба под счет. - Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. - Развитие скоростных качеств. - Бег с ускорением. - Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками. - П/и «Прочитай следы».	30
	8	28.09.2020	- ОРУ. - Ловля и передача мяча двумя руками от груди. - Развитие скоростно-силовых качеств. - П/и «Весёлые старты».	30
	9	30.09.2020	- ОРУ. - Передача мяча двумя руками снизу и над головой сверху - Развитие скоростно-силовых способностей. - «10 передач». - П/и «Повтори-ка».	30



Задачи на октябрь

1. Учить базовым способам передачи и ловли мяча
2. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма
3. Развивать внимание и ориентировку в пространстве
4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

октябрь	10	05.10.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз)</li> <li>- Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)</li> <li>- Передача мяча друг другу парами, в тройках</li> <li>- П/и «Лови – не лови»</li> </ul>	30
	11	07.10.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте.</li> <li>- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении.</li> <li>- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд)</li> <li>- Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад</li> <li>- П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>	30
	12	12.10.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд.</li> <li>- Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</li> <li>- П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>	30
	13	14.10.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд)</li> <li>- Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд)</li> </ul>	30

			- П/и «Ловишка с мячом»	
	14	19.10.2020	- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. - Броски мяча вверх с поворотом кругом - Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч - Остановка движущегося мяча с помощью ног - П/и «Мяч в воздухе»	30
	15	21.10.2020	- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) - Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) - Передача мяча друг другу парами, в тройках - П/и «Лови – не лови»	30
	16	26.10.2020	- ОРУ. Передача мяча одной рукой от плеча. - Развитие скоростно-силовых способностей. - Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками. - П/и «Кто быстрее дойдет до середины».	30
	17	28.10.2020	- Подбрасывание мяча вверх на месте. - Развитие координационных способностей. - Подбрасывание мяча на месте правой и левой рукой. - П/и «Поймай шарик».	30

Задачи на ноябрь

1. Научить передаче мяча и ловле двумя руками от груди.

2. Развивать внимание и ориентировку в пространстве
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

ноябрь	18	02.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжок вверх толчком двумя ногами.</li> <li>- Развитие выносливости.</li> <li>- Бросок мяча через сетку, бросок мяча в парах.</li> <li>- Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, в ловле, бросках, передачах мяча.</li> <li>- П/и «Игра с флажком».</li> </ul>	30
	19	09.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд)</li> <li>- Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд)</li> <li>- П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>	30
	20	11.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз)</li> <li>- Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)</li> <li>- Передача мяча друг другу парами, в тройках</li> <li>- П/и «Лови – не лови»</li> </ul>	30
	21	16.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд)</li> <li>- Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд)</li> <li>- П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>	30
	22	18.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча вверх и ловля его в</li> </ul>	30

			<p>движении (не менее 20 раз)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)</li> <li>- Передача мяча друг другу парами, в тройках</li> <li>- П/и «Лови – не лови»</li> </ul>	
	23	23.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд.</li> <li>- Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</li> <li>- П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>	30
	24	25.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> <li>- Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>- Остановка мяча руками</li> <li>- П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>	30
	25	30.11.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>- Ведение мяча продвигаясь шагом</li> <li>- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</li> <li>- П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>	30
<p>Задачи на декабрь</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</li> <li>2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом.</li> <li>3. Воспитывать настойчивость в достижении результатов</li> </ol>				
декабрь	26	02.12.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд)</li> <li>- Ловля мяча двумя руками у груди с</li> </ul>	30

			шагом назад (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом»	
	27	07.12.2020	- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. - Броски мяча вверх с поворотом кругом - Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч - П/и «Мяч в воздухе»	30
	28	09.12.2020	- Отбивание мяча по кругу - Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно - Перебрасывание мяча друг другу разными способами - П/и «Кого называли, тот и ловит»	30
	29	14.12.2020	- Перебрасывание двух мячей в парах одновременно - Ведение мяча, продвигаясь по кругу - Броски мяча вверх с поворотом кругом - П/и «Охотники и зверь»	30
	30	16.12.2020	- Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд - Перебрасывание двух мячей в парах одновременно - Метание набивного мяча на дальность - П/и «Гонка мячей по шеренгам»	30
	31	21.12.2020	- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. - Броски мяча вверх с поворотом кругом - Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч.	30

			- П/и «Мяч в воздухе»	
	32	23.12.2020	- Отбивание мяча по кругу - Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно - Перебрасывание мяча друг другу разными способами - П/и «Кого назвали, тот и ловит»	30
	33	28.12.2020	- Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд - Перебрасывание двух мячей в парах одновременно - Метание набивного мяча на дальность - П/и «Гонка мячей по шеренгам»	30
	34	30.12.2020	- Отбивание мяча по кругу - Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно - Перебрасывание мяча друг другу разными способами - П/и «Кого назвали, тот и ловит»	30
Задачи на январь				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>2. Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>4. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>				
январь	35	11.01.2021	- Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. - Броски мяча вверх с поворотом кругом - Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч - П/и «Мяч в воздухе»	30
	36	13.01.2021	- Перебрасывание мяча через сетку - Прокатывание набивного мяча из разных и.п. - Перебрасывание мяча через сетку	30

			одной рукой, ловля двумя руками - П/и «Меткий стрелок»	
	37	18.01.2021	- Перебрасывание мяча через сетку - Прокатывание набивного мяча из разных и.п. - Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками - П/и «Горячая картошка»	30
	38	20.01.2021	- Перебрасывание мяча через сетку - Перебрасывание мяча в парах разными способами - Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками - П/и «Мяч капитану»	30
	39	25. 01.2021	- Прокатывание набивного мяча из разных и.п. - Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками - Перебрасывание мяча друг другу разными способами - П/и «Горячая картошка»	30
	40	27. 01.2021	- Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы . - Отбивание мяча по кругу. - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Подбрасывание и ловля мяча с поворотом - П/и «Мяч - ловцу»	30
Задачи на февраль				
1. Закреплять умение работать в парах.				
2. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу				
3. Развивать внимание и ориентировку в пространстве				
февраль	41	01.02.2021	- Перебрасывание мяча через сетку	30

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>- П/и «Меткий стрелок»</li> </ul>	
	42	03.02.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>- Перебрасывание мяча в парах разными способами</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>- П/и «Мяч капитану»</li> </ul>	30
	43	08.02.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</li> <li>- Отбивание мяча по кругу.</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>- Подбрасывание и ловля мяча с поворотом</li> <li>- П/и «Мяч - ловцу»</li> </ul>	30
	44	10.02.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>- Подбрасывание и ловля мяча с поворотом</li> <li>- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>- Ведение мяча, продвигаясь бегом</li> <li>- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</li> <li>- П/и «Мяч - ловцу»</li> </ul>	30
	45	15.02.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>- Подбрасывание и ловля мяча с поворотом.</li> </ul>	30



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).</li> <li>- Бросание мяча до указанного ориентира.</li> <li>- П/и «Мяч капитану»</li> </ul>	
	46	17.02.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>- Подбрасывание и ловля мяча с поворотом</li> <li>- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>- Ведение мяча, продвигаясь бегом</li> <li>- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</li> <li>- П/и «Мяч - ловцу»</li> </ul>	30
	47	22.02.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>- Подбрасывание и ловля мяча с поворотом.</li> <li>- Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).</li> <li>- Бросание мяча до указанного ориентира.</li> <li>- П/и «Мяч капитану»</li> </ul>	30
	48	24.02.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать.</li> <li>- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно.</li> <li>- Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>- П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>	30
Задачи на март				

1. Передача мяча в парах.
2. Развивать координацию движений.
3. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.
4. Совершенствовать технику движений.

март	49	01.03.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>- Подбрасывание и ловля мяча с поворотом</li> <li>- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>- Ведение мяча, продвигаясь бегом</li> <li>- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</li> <li>- П/и «Мяч - ловцу»</li> </ul>	30
	50	03.03.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать.</li> <li>- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно.</li> <li>- Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>- П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>	30
	51	10.03.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>- Подбрасывание и ловля мяча с поворотом.</li> <li>- Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).</li> <li>- Бросание мяча до указанного ориентира.</li> <li>- П/и «Мяч капитану»</li> </ul>	30
	52	15.03.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> </ul>	30

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание мяча в вертикальную цель (с 3- 4м.)</li> <li>- Перебрасывание набивного мяча в парах</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы</li> <li>- П/и «Попади мячом в цель»</li> </ul>	
	53	17.03.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча с отскоком от пола в парах</li> <li>- Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>- Перебрасывание набивного мяча в парах</li> <li>- П/и «Мельница»</li> </ul>	30
	54	22.03.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу в парах</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы</li> <li>- Остановка и передача мяча в движении</li> <li>- П/и «не урони мяч»</li> </ul>	30
	55	24.03.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу в парах</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы</li> <li>- Остановка и передача мяча в движении</li> <li>- П/и «Попади мячом в цель»</li> </ul>	30
	56	29.03.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча с отскоком от пола в парах</li> </ul>	30

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>- Перебрасывание набивного мяча в парах</li> <li>- П/и «Мельница»</li> </ul>	
	57	31.03.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>- Бросание мяча в вертикальную цель (с 3- 4м.)</li> <li>- Перебрасывание набивного мяча в парах</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы</li> <li>- П/и «Попади мячом в цель»</li> </ul>	30
<p>Задачи на апрель</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</li> <li>2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет.</li> <li>3. Развивать координацию движений.</li> </ol>				
апрель	58	05.04.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу в парах</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы</li> <li>- Остановка и передача мяча в движении</li> <li>- П/и «не урони мяч»</li> </ul>	30
	59	07.04.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча с отскоком от пола в парах</li> <li>- Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>- Перебрасывание набивного мяча в парах</li> <li>- П/и «Мельница»</li> </ul>	30

	60	12.04.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</li> <li>- Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из за головы (3-4м.)</li> <li>- П/и «Салки с мячом»</li> </ul>	30
	61	14.04.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</li> <li>- Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.)</li> <li>- П/и «Салки с мячом»</li> </ul>	30
	62	19.04.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча на месте.</li> <li>- Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении.</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега</li> <li>- Остановка и передача мяча в движении.</li> <li>- П/и «не урони мяч»</li> </ul>	30
	63	21.04.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</li> <li>- Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из за головы (3-4м.)</li> <li>- П/и «Салки с мячом»</li> </ul>	30
	64	26.04.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</li> <li>- Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу от</li> </ul>	30

			плеча одной рукой (3-4м.) - П/и «Салки с мячом»	
	65	28.04.2021	- Отбивание мяча на месте. - Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. - Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега - Остановка и передача мяча в движении. - П/и «не урони мяч»	30
Задачи на май				
1. Развивать точность движений при переброске мяча 2. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 3. Упражнять отбивать мяч ладонями в движении 4. Развивать быстроту, сообразительность.				
май	66	05.05.2021	- Броски мяча с хлопком и ловля его в движении - Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах - Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) - П/и «Салки с мячом»	30
	67	12.05.2021	- Броски мяча с хлопком и ловля его в движении - Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах - Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) - П/и «Салки с мячом»	30
	68	17.05.2021	- Отбивание мяча на месте. - Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. - Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега	30

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Остановка и передача мяча в движении.</li> <li>- П/и «не урони мяч»</li> </ul>	
	69	19.05.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней.</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из - за головы (3-4м.)</li> <li>- Броски мяча с хлопком и ловля его в движении.</li> <li>- Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах.</li> <li>- П/и «Лови – не лови»</li> </ul>	30
	70	24.05.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу.</li> <li>- Ловля мяча, летящего на разной высоте</li> <li>- Метание набивного мяча на дальность.</li> <li>- Бросание мяча до указанного ориентира.</li> <li>- П/и «Меткий стрелок»</li> </ul>	30
	71	26.05.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>- Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его другой рукой</li> <li>- П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>	30
	72	31.05.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>- Отбивание мяча на месте</li> <li>- Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</li> <li>- П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>	30

## 7. Организационно-педагогические условия

### 7.1. Расписание занятий

Вторник, четверг 15.30-16.00

### 7.2. Примерное распределение нагрузки

	<b>Учебный материал</b>
	<b>Перемещения</b>
	Стойка игрока (исходные положения)
	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд
	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
	<b>Передачи мяча</b>
	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)
	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи
	Передача снизу двумя руками над собой
	Передача снизу двумя руками в парах
	<b>Приём мяча</b>
	Приём снизу двумя руками
	Приём сверху двумя руками
	Приём мяча, отражённого сеткой
	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>
	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий
	Игры, развивающие физические способности
	<b>Физическая подготовка</b>
	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости



### 8. Мониторинг освоение программы

Ф.И.ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

п/п	ОВД	Отметка о развитии (+ -)	Методы диагностики
	<b>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</b>		
	прыгает в высоту с места не менее, чем на 40 см., перебрасывая мяч через сетку		тестирование
	проявляет ловкость в передачах мяча		тестирование
	умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога		тестирование
	<b>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</b>		
	сохраняет равновесие при ходьбе и прыжках по ограниченной плоскости, с передачей мяча		наблюдение тестирование
	может перебрасывать мяч через сетку, произвольным способом		наблюдение тестирование
	может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.; через сетку		наблюдение тестирование
	<b>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</b>		

	принимает участие в совместных играх и физических упражнениях		наблюдение
	проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время		наблюдение
	проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности		наблюдение
	Знает правила игры Волейбол, умеет играть		наблюдение
	проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх и в игре Волейбол		наблюдение

### 9. Список используемой литературы

1. Яковлева Л.В., Юдина Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.- Ч.1: Программа «Старт». Методические рекомендации – 320 с.

**Стойки и перемещения**

*Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма (рис. 1).

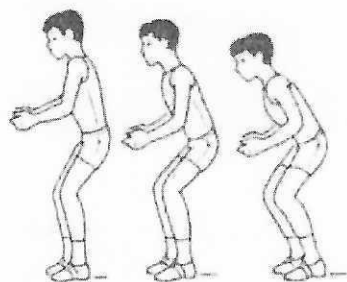


Рис. 1

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

*Перемещения* – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

### Обучение

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

*Методическое указание:* руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

## Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении)

*Техника выполнения:* в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 2, 3). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 4,5).



Рис. 2

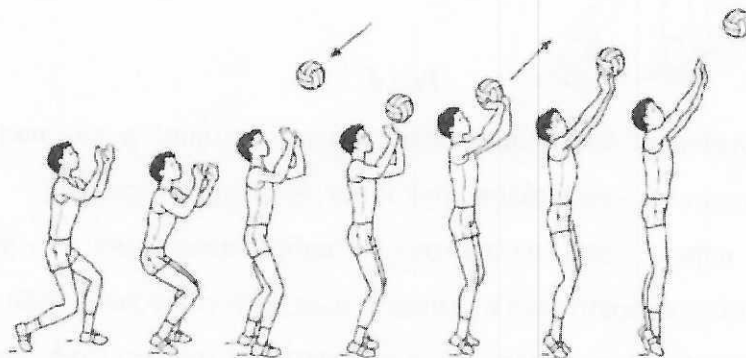


Рис. 3

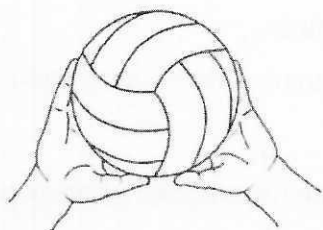


Рис. 4

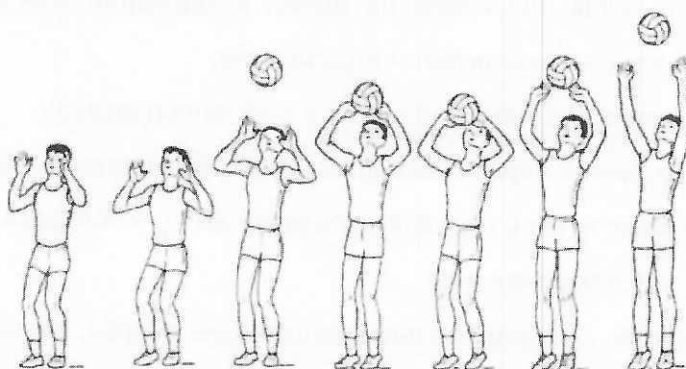


Рис. 5

### Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом (рис. 6).

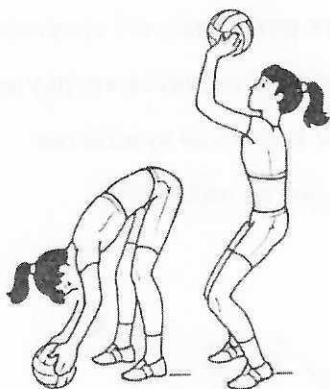


Рис. 6

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

*Методическое указание:* после 3–5 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

*Ошибки:* большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

### **Приём мяча снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах

выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

*Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:* приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 7, 8, 9, 10).

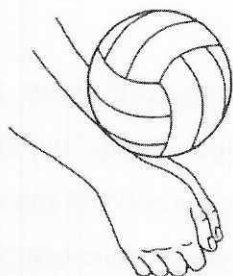


Рис. 7

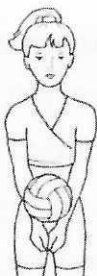


Рис. 8

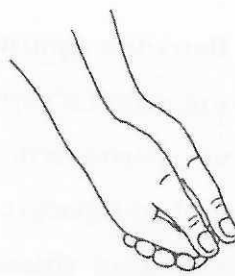


Рис. 9

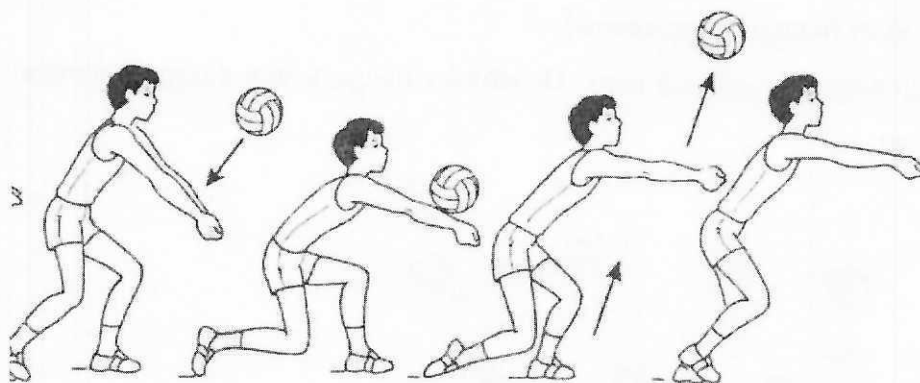


Рис. 10

*Применение:* при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

### Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
  - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
  - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.

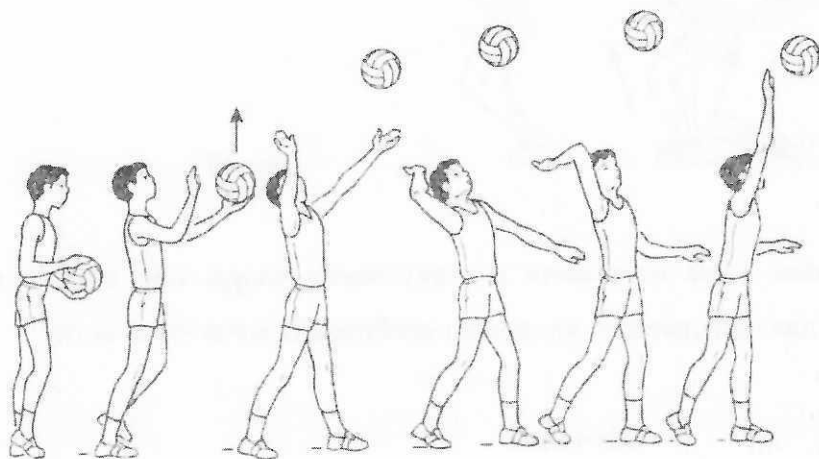
*Ошибки:*

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

### **Верхняя прямая подача мяча**

*Техника выполнения:* стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей рукой вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе (рис. 11). Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

*Применение:* при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.



*Рис. 11*

### **Обучение**

1. Имитация подачи мяча.
2. Подача в стену с расстояния 1–2 м.
3. Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
4. Поддачи через сетку с расстояния 1 и 2 м от сетки.

*Ошибки:*



- в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;
- подброс мяча не оптимален по высоте;
- удар по мячу неточный (сверху, сбоку);
- скорость бьющей руки незначительна;
- удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

### Передача мяча через сетку в прыжке

*Техника выполнения:* прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук (рис. 12).

*Применение:* когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

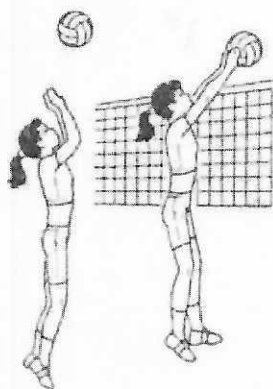


Рис. 12

### Обучение

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.
2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.
4. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.

