

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №56 «Северяночка»

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ ДС №56 «Северяночка»

Л.В.Пономарева

Приказ от «17» мая 2021 г. №291

**КОПИЯ ВЕРНА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**проведение занятий по развитию физических качеств**  
**детей дошкольного возраста с 6 до 8 лет**  
**«Волейболу»**  
**на 2021-2022 учебный год**

**ПРИНЯТА:**

**Педагогическим советом**

**Протокол от «17» мая 2021 г. № 4**

Воспитатель: Шахбанова Н.Г.

г. Нижневартовск, 2021

## Содержание

I.	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Новизна программы	3
1.1.1	Цель и задачи программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.2.	Планируемые результаты	5
1.3	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	6
1.4	Характеристики особенностей развития детей	6
II.	Содержание программы.	7
2.1.	Описание образовательной деятельности по развитию физических способностей у детей	7
2.2.	Формы, методы и приемы	7
2.3.	Этапы освоения упражнений	8
2.4.	Методика обучения упражнениям по программе	8
III.	Организационный раздел	9
3.1.	Организация развивающей предметно – пространственной среды	9
3.2.	Кадровое обеспечения	9
3.3.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы	10
3.4.	Планирование образовательной деятельности по проведению занятий в спортивных и физкультурных секциях	10-11
3.4.1.	Учебный план дополнительной образовательной услуги проведения занятий в спортивных и физкультурных секциях	11
3.4.2	Расписание непосредственно образовательной деятельности	11
3.4.3.	Перспективный план работы спортивного кружка	12
4.	Литература	14
	Приложение	

# **I. Целевой раздел**

## **1.1. Пояснительная записка**

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье.

В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья, формирования тела, необходимых навыков и привычек закладывается уже в дошкольном возрасте, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и соответственно, состояние мышечной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях. Необходимы новые формы работы с дошкольниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности, которые положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. Используются как простейшие тренажеры, так и тренажеры сложного устройства.

Современные детские тренажеры являются эффективным и многофункциональным помощником при решении не только ряда задач направленных на укрепление физического развития, но и коррекцию имеющихся нарушений у воспитанников. Так как нарушение осанки и степень ее выраженности в значительной степени обусловлена наличием различных зрительных диагнозов и слабым развитием глазодвигательных функций, то выполняя упражнения на тренажерах, ребенок непроизвольно сосредотачивается и прослеживает траекторию движения, тем самым активизируя зрительные функции, тренируя глазодвигательные мышцы. Таким образом, многофункциональность, доступность, инновационность тренажерного оборудования обуславливает необходимость и эффективность применения его на практике. Ведь занятия физическими упражнениями на детских тренажерах, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, - это наиболее рациональный способ преодоления гиподинамии (недостаточность двигательной активности) и на этой основе формирования у детей необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья. А охрана здоровья дошкольников – одно из приоритетных направлений государственной политики, в том числе и политики в сфере образования, что отражено в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ. Поэтому, забота о здоровье ребенка, направленная на гармоничное развитие и познание радости движения.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие.

Программа дополнительного образования «Игралочка» разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования «Радуга» и учебно – методического пособия Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах и разного вида

физкультурно – оздоровительной деятельности в детском саду», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
4. Программа развития МБДОУ на 2020 - 2025гг.  
Срок реализации Программы – 1 год (2020-2021 учебный год).

## **1.2. Новизна программы**

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы.

Особое внимание 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.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

### **1.1.1. Цели и задачи Программы**

#### **Цель программы:**

1. Обучение основам волейбола.
2. Сформировать интерес к волейболу.
3. Совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях.

#### **Задачи программы:**

##### **I. Обучающие:**

1. Ознакомить с историей возникновения и развития волейбола.
2. Обучить основам волейбола.
3. Научить подавать, принимать, передавать мяч партнёру.
4. Научить ориентироваться в пространстве, двигаться по площадке.
5. Обучить технике волейбола.

##### **II. Развивающие:**

- Развивать физические способности.
- Развитие физических данных: силы, быстроты, выносливости, координации движений.

##### **III. Воспитательные:**

1. Формировать навыки работы в коллективе, коммуникативные умения.
2. Познакомить с основами этикета и правилами поведения в обществе, в публичных местах.
3. Формировать навыки здорового образа жизни.
4. Создать условия для формирования и развития личностных качеств: уверенности в себе, силы воли, чувство собственного достоинства, ответственности, трудолюбия и жизненного, эмоциональной отзывчивости.

Основные принципы обучения

- Систематичность;
- Последовательность;
- Доступность;
- Перспективность;
- Повторяемость;
- Заинтересованность.

### 1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

**1. Принцип оздоровительной направленности.** Проведение занятий с учетом состояния каждого ребенка, сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, оздоровительная направленность занятий.

**2. Принцип развития личности.** При решении задач физического развития детей, так же решаются задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

**3. Принцип гуманизации и демократизации** обучения предполагает физическое, психическое и социальное благополучия каждого ребенка. Работа с детьми осуществляется на основе личностно – ориентированного обучения и воспитания.

**4. Принцип индивидуализации** предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, обеспечения оптимальной физической нагрузки.

### 1.2. Планируемые результаты.

Программы к концу года дети от 6 до 8 лет должны уметь:

- Знает правила игры волейбол
- Совершенствовать технику приема мяча,
- Совершенствовать технику передачи мяча,
- Четко выполнять упражнений по показу,
- Ориентироваться в пространстве,
- Совершенствовать технику прямой нижней подачи,
- Согласованно исполнять передачу мяча в паре,
- Критически оценивать уровень своих исполнительских возможностей,
- Радоваться за успех другого.

**Итоговые результаты** деятельности дополнительной образовательной программы предоставляются для родителей (законных представителей) на открытых спортивных мероприятиях.

#### Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

•ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

•ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

•ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры,

различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств
- и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

### **1.3 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу.

#### **Уровни освоения программы детьми старшего дошкольного возраста (6-8 - 6лет)**

Оптимальный.

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Достаточный.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

Недостаточный.

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

#### **Уровни освоения программы детьми старшего дошкольного возраста (6 - 8лет)**

Оптимальный. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организует игры.

Достаточный. Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Недостаточный. Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

## **1.4 Характеристики особенностей развития детей**

Для детей 6-8 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

### **Подготовительный к школе возраст (6—7 лет).**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается

## **II. Содержание программы**

### **2.1. Описание образовательной деятельности по развитию физических способностей у детей**

Изучение программы начинается с несложных заданий на первом году занятий, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующем году. Материал не всех разделов даётся детям на одном занятии. Целесообразность определяется педагогом индивидуально, в зависимости от подготовленности детей и их способностей.

Нагрузка в течение занятия распределяется равномерно на все упражнения. Если преподаватель считает необходимым увеличить количество повторений, какого либо упражнения, то следующее упражнение нужно сократить, так как всякая физическая перегрузка для детей дошкольного возраста вредна.

Кроме того, вести работу рекомендуется определенными периодами — циклами. В течение трех недель, соответственно 9 или 6 занятий, педагог разучивает с детьми материал одного из указанных выше разделов. Это могут быть либо основы техники передачи мяча снизу, либо сверху. Проведение занятий циклами значительно снижает физическую нагрузку и помогает успешному освоению программного материала.

Данная программа разработана на основе дополнительной образовательной программы «Спорт» Л.В. Яковлева, Р.А.Юдина. В программе содержатся сведения об истории возникновения и развития волейбола; основные формы проведения занятий по волейболу; правила игры, мини-волейбол, формирования осанки и стопы. Программа предназначена для педагогов - физической культуры.

Содержание программы включают в себя пять разделов: водная часть, учебно-тренировочная работа, общая физическая подготовка, игра, мероприятия познавательно-воспитательного характера.

1. Вводная часть: Знакомит с программой. Содержание и форма занятий на секции. Расписание занятий. Организация групп. Работа с родителями. Требования к внешнему виду и поведению на занятиях.
2. Учебно-тренировочная работа: включает в себя изучение выше перечисленных предметов (техничко-тактического характера).
3. Общая физическая подготовка: включает в себя:

Передача мяча снизу, сверху  
Тактические действия в нападении.  
Техника нападающего удара  
Техникам защитных действий

### **2.2. Формы, методы и приемы**

**Формы проведения:** секция.

Занятия в спортивной секции проводятся с группой детей старшего дошкольного возраста 6 - 8 лет. Количество детей в группе от 10 человек.

## **Методы:**

*Наглядные* - показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.

*Словесные* - объяснение, название упражнения, указания, пояснения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.

*Практические* - выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

**Приемы:** упражнение, игра.

## **2.3. Этапы освоения упражнений**

Программа - включает в себя три этапа.

*На первом этапе обучения* проводится ознакомление с тренажёрами, а также первоначальное разучивание упражнений с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажёре в частности. С этой целью на ОД используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажёра самими детьми. Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения и мышечными ощущениями.

*На втором этапе* упражнение на тренажёре разучивается углублённо. Инструктор уделяет внимание технике выполнения упражнения.

*На третьем этапе* происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажёрах и совершенствование техники выполнения.

## **2.4. Методика обучения упражнениям по программе**

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

Техника передвижений. Передвижения выполняются в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, волейболист должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения.

По степени сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую. Находясь в определенной стойке, волейболист иногда стоит неподвижно или же незначительно передвигается переступанием из стороны в сторону, перенося массу тела с одной ноги на другую. Исходя из предшествующего движения, стойки имеют некоторые особенности. Например, стойка игрока, готовящегося к выполнению подачи, отличается от стойки игрока, готовящегося к блокированию.

Ходьба выполняется обычным, двойным, пригибным и приставным шагом. Для бега характерны стартовые ускорения и резкие изменения направления с последующими остановками. Последний шаг при этом выполняется стопорящим движением. При приеме мяча, летящего несколько в стороне, волейболист может сделать выпад. Более быстрым способом передвижения на небольшое расстояние является скачок, который применяется в большей степени при защитных действиях.

Подачи

В волейболе применяются такие подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.



### III. Организационный раздел

#### 3.1. Организация развивающей предметно – пространственной среды

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

#### 3.2. Кадровое обеспечение

*Сведения о педагоге:*

Шахбанова Насибат Гамидовна

*Образование* – высшее (бакалавриат)

*Квалификационная категория:* первая

#### 3.3. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

*Место проведения:* физкультурный зал с разметкой.

*Спортивное оборудование:* сетка волейбольная

*Спортивный инвентарь:* мячи надувные разного веса и диаметра; кегли; обручи.

**Программно-методическое обеспечение:**

Методическая литература для педагога

#### 3.4. Планирование образовательной деятельности по проведению занятий в спортивных и физкультурных секциях по волейболу

Группа старшего дошкольного возраста	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в год	Минут
	2	8	64	30

Содержание программы включают в себя пять разделов: водная часть, учебно-тренировочная работа, общая физическая подготовка, игра, мероприятия познавательно-воспитательного характера.

Вводная часть:

Знакомит с программой. Содержание и форма занятий на секции. Расписание занятий. Организация групп. Работа с родителями. Требования к внешнему виду и поведению на занятиях.

Учебно-тренировочная работа: включает в себя изучение выше перечисленных предметов (техничко-тактического характера).

Общая физическая подготовка: включает в себя:

Строевые упражнения и упражнения на развитие физических качеств.

Игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций. Поэтому игры были и остаются традиционным средством педагогики. Игра всегда вызывает у детей приподнятое настроение, формирует устойчивое заинтересованное отношение к занятию. Именно в игре легче следить за точностью исполнения движения, кроме того, игровые занятия вызывают активную работу мысли ребенка. А проведение занятий в игровой форме, как

доказывает практика, доставляет детям большое удовольствие и избавляет их от скучного изучения упражнений. Мероприятия познавательно-воспитательного характера: в рамках учебного плана проводится работа с детьми и родителями. Необходимо детям привить ответственное отношение к выполнению своей работы. Объяснить, что они несут ответственность перед зрителями, болельщиками за качество своей деятельности. Для более эффективной работы с детьми необходимо осуществлять работу с родителями. В течении года проводятся родительские собрания для знакомства с условиями жизни воспитанников, ознакомления родителей с программой обучения. Особенно важно заинтересовать и убедить родителей в том, чтобы дети занимались в спортивной секции. Родители приглашаются на все открытые занятия, соревнования. В конце каждого года на заключительном занятии дети представляют результаты обучения.

Первая часть (подготовительная):

- выход участников в спортивный зал (желательно выстраивать детей по росту - от меньших к большим);
- построение детей в шеренгу, приветствие;
- выполнение строевых упражнений;
- разминка (для рук, корпуса и ног).

Вторая часть (основная):

- изучение волейбольных элементов, тренировочных вспомогательных упражнений;
- работа над техникой упражнений.

Третья часть (заключительная):

- закрепление техники упражнений в игре;
- подведение итогов;
- выход из спортивного зала.

Общая физическая подготовка.

Игра.

Мероприятия познавательно-воспитательного характера.

При этом программа достаточно вариативна, она лишь намечает тот минимальный объем материала, который может быть использован педагогом с учетом состава группы, физических данных и возможностей каждого воспитанника, что и позволит удовлетворить индивидуальные интересы и потребности ребенка.

В спортивную секцию «Юный волейболист» дети приходят по желанию, которые испытывают интерес к этому виду спорта. На первом году обучения программы в спортивную секцию принимаются дети, имеющие необходимую подготовку.

#### **3.4.1. Учебный план дополнительной образовательной услуги проведения занятий в спортивных и физкультурных секциях**

№ п/п	Наименование услуги	Форма проведения	Кол-во детей	Длительность занятия (минуты)	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Количество занятий в год
<b>1.</b>	Проведение занятий по развитию физических качеств детей дошкольного возраста игры в волейбол	групповая	8	30	2	8	64

### 3.4.2 Расписание непосредственно образовательной деятельности

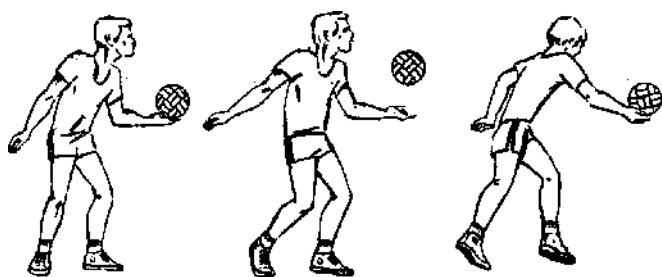
№	Наименование занятий	День недели	Время и место проведения	Исполнитель
1.	Проведение занятий по развитию физических качеств детей дошкольного возраста игры в волейбол	Вторник Четверг  Понедельник Пятница	1,3 неделя 16.30-17.00  2,4 неделя 16.30-17.00	Воспитатель первой квалификационной категории Шахбанова Н.Ш.

### 3.4.3. Перспективный план работы спортивного кружка

Месяц	Наименование упражнения	Задачи

#### **4. Литература**

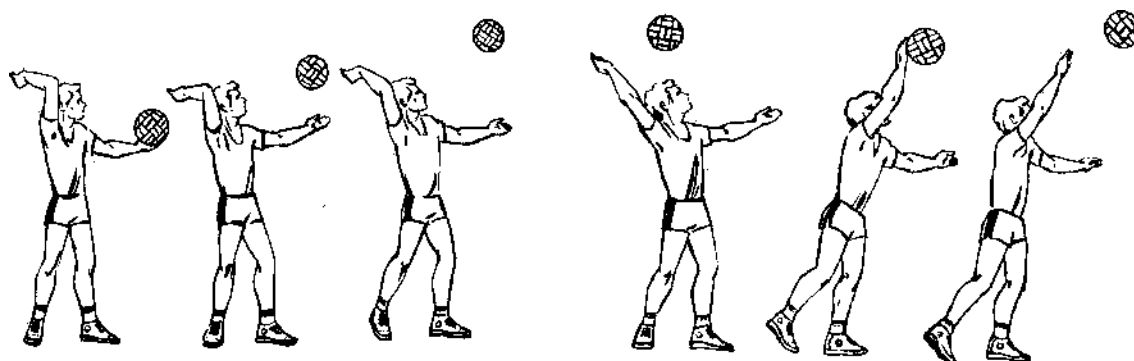
- 1.** «Физическая культура - дошкольникам. Программа и программные требования» Глазырина Л.Д. 1999
- 2.** «Физкультурные занятия, игры и упражнения» Фролов В.Г. 1986
- 3.** «Общеразвивающие упражнения в детском саду» Буцинская П.П. 1990
- 4.** «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Хухлаева Д.В. 1984
- 5.** Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
- 6.** Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
- 7.** Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009
- 8.** Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
- 9.** Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
- 10.** Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
- 11.** Общероссийский общественный Фонд «Социальное развитие России».



*Нижняя прямая подача* выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются (рис).

Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняет сбоку. Подача с высокой траекторией полета мяча отличается тем, что замах выполняется в плоскости, перпендикулярной опоре, ударная рука отводится вниз-назад, а удар по мячу наносится резким и быстрым движением снизу, по дальней от сетки половине мяча ребром ладони так, чтобы после удара он получил передне-заднее вращение. Подача эта выполняется на открытых площадках или в спортивных залах с высоким потолком.

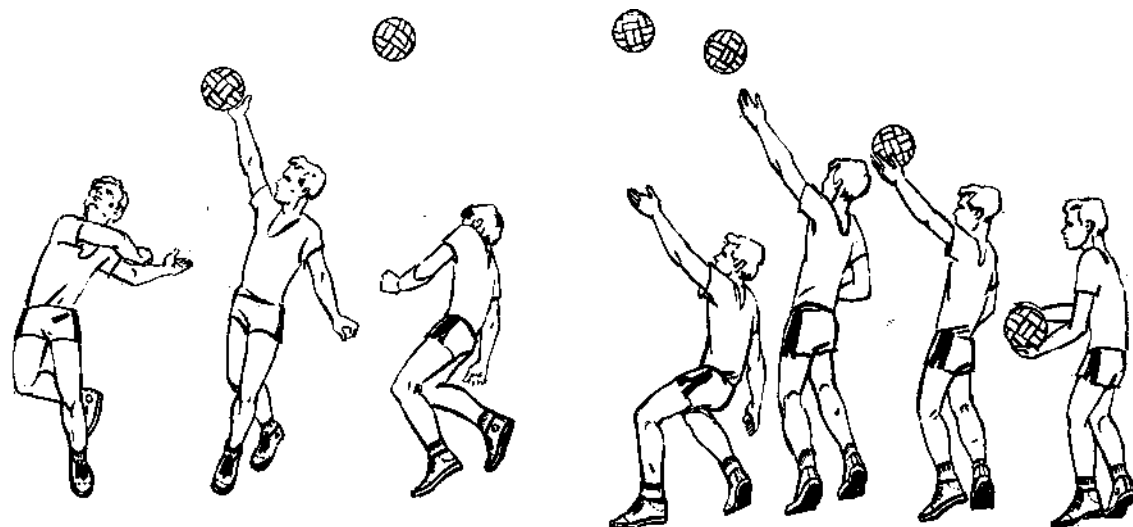
*Верхняя прямая подача.* В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен



В последнее время все чаще применяется *подача в прыжке*. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега

вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед- вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать (рис).

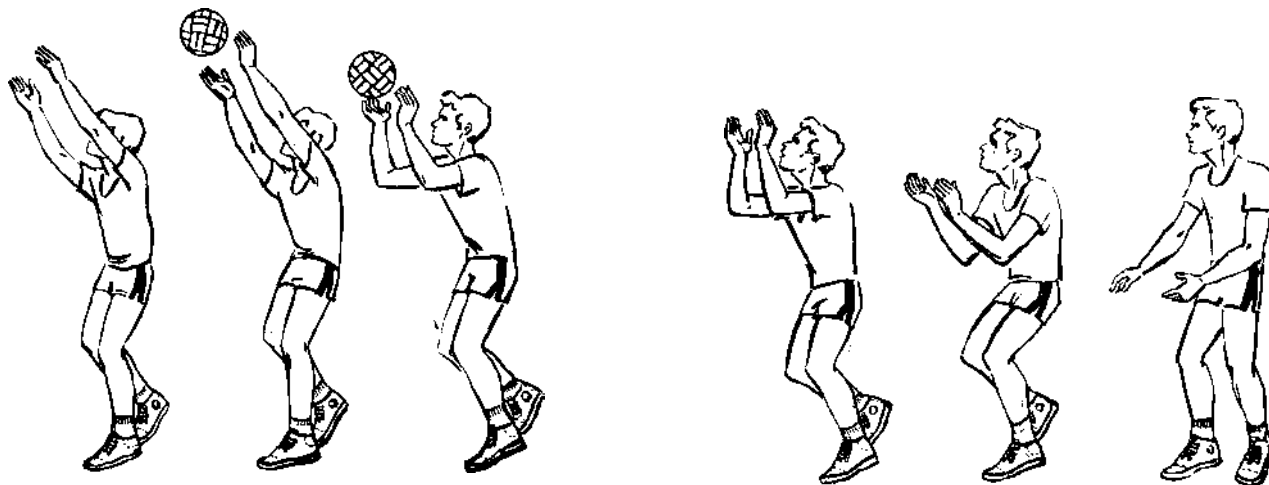
(подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5—2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки. Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара (рис).



### Передачи

В игре применяются передачи мяча сверху двумя руками, находясь в опорном положении, в прыжке и с падениями.

*Передача сверху двумя руками.* В исходном положении туловище игрока расположено вертикально, ноги на ширине плеч или одна нога несколько впереди. Степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча. Руки выносятся перед лицом, кисти рук оптимально напряжены. С приближением мяча игрок начинает встречное движение выпрямлением ног, туловища и рук. При выполнении ударного движения в момент соприкосновения с мячом пальцы рук сначала амортизируют встречный полет мяча, затем кисти и пальцы рук упруго и эластично выпрямляются, придавая мячу новое поступательное движение. Указательные и средние пальцы являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук (рис). При *передаче назад* игрок поднимает руки, располагая их тыльной стороной кистей над головой, разгибает ноги, отклоняет туловище вверх-назад. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтевых суставах и движения туловища назад-вверх, с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночного столба.



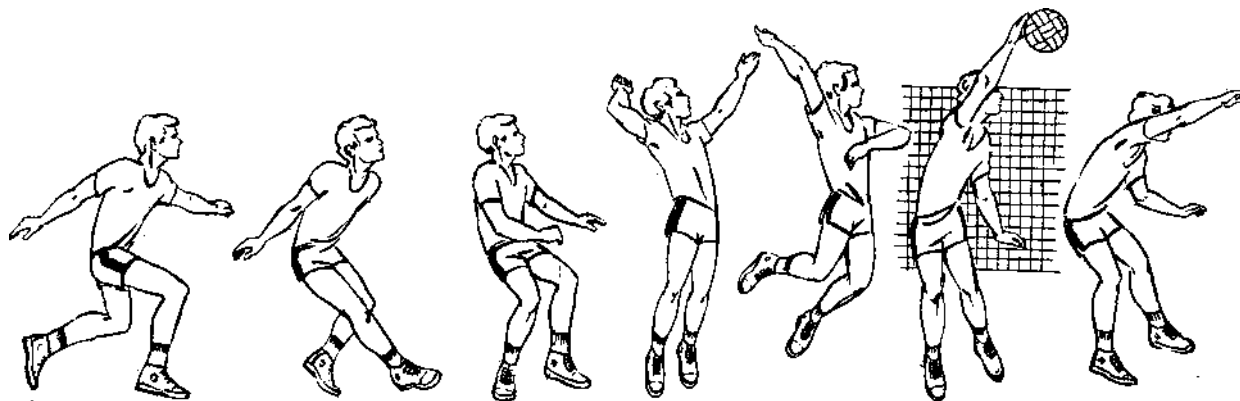
В том случае, когда мяч летит высоко и направлен за игрока, выполняется передача сверху двумя руками или одной в прыжке. Во время прыжка руки выносятся над головой несколько выше, чем при передаче в опоре. Отталкиваясь от опоры, игрок поворачивает руки вверх и выполняет передачу в высшей точке прыжка. При передачах мяча в прыжке назад за голову техника движения остается такой же, как и при передачах из опорного положения. Передачи мяча сверху двумя руками в падении с перекатом на спину, с падением на бедро-спину применяются тогда, когда мяч летит прямо на игрока или в стороне от него.

## Нападающие удары

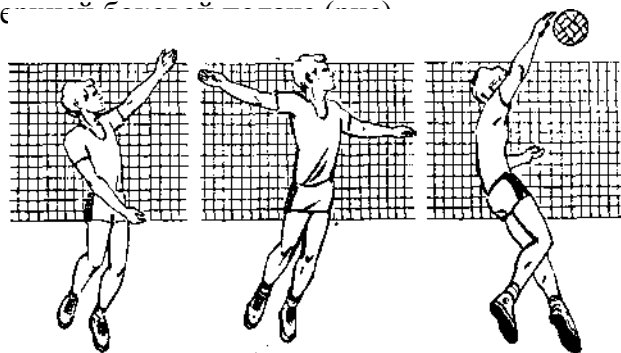
В игре в волейбол используются прямой, боковой нападающие удары и удары с поворотом кисти и туловища.

*Прямой нападающий удар* характеризуется сочетанием сложных по координации движений (рис). Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2-3 шага и скачок. В скачке стопа вынесенной вперед ноги ставится на пятку (стопоходящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади-вперед-вверх еще до активного разгибания ног. В волейболе прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх-назад, прогибается в груди и пояснице, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, правое плечо (если правая рука ударная) отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводит вверх-в сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются. Рука выпрямляется, кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии, удар выполняется в определенном направлении. После удара по мячу игрок приземляется на согнутые в коленных суставах ноги и на переднюю часть стоп.



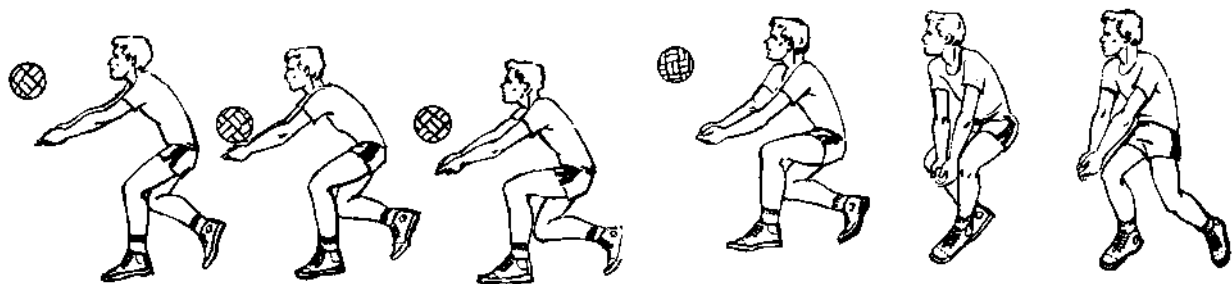


При выполнении *бокового нападающего удара* движения почти аналогичны прямому нападающему удару. Различие в том, что при замахе и ударе происходит движение, как в



При выполнении нападающих ударов с переводом руки и туловища, движения почти аналогичны прямому нападающему удару, с разницей в ударном движении, при котором игрок в момент удара по мячу поворачивает кисть руки и туловище в нужном ему направлении.

*Прием мяча снизу двумя руками.* Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками. При этом кисти рук соединены вместе и вынесены вперед. При приближении мяча игрок разгибает ноги, туловище поднимает несколько вверх и вперед. Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперед-вверх за счет выпрямления туловища и разгибания ног (рис).

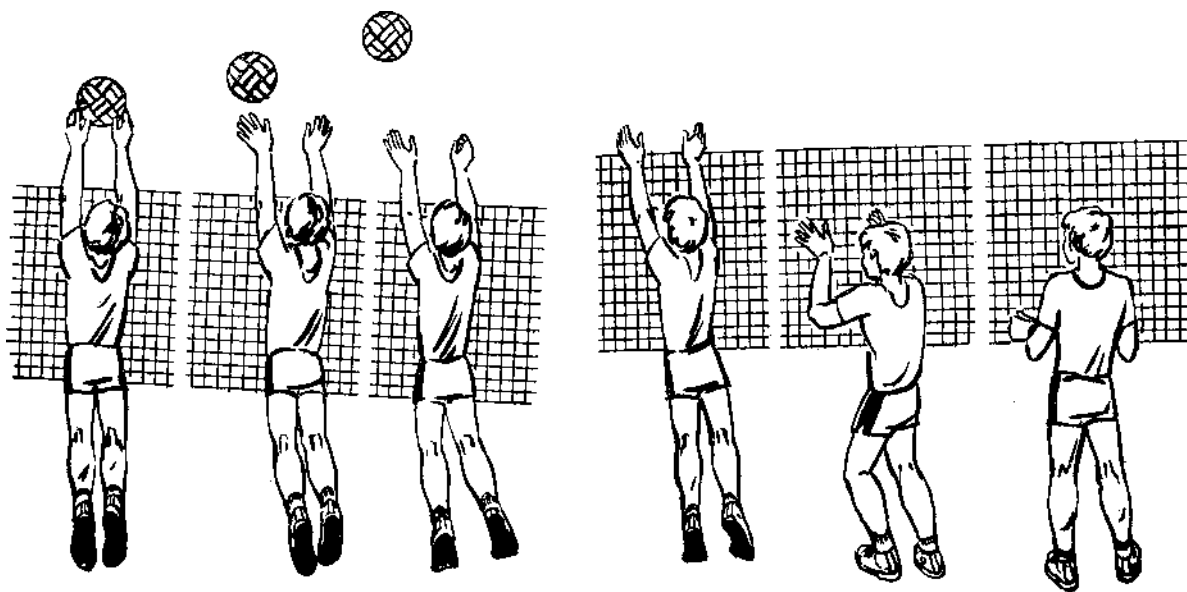


*Прием мяча снизу одной рукой.* Одной рукой принимаются мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного передвижения игрока. Ударное движение выполняется напряженной кистью. Большое значение для успешной игры в защите имеет прием мяча снизу одной рукой в падении вперед или в сторону с последующим скольжением на груди и животе. Выполняя выпад вперед, а затем толчок ногой игрок посылает туловище вниз-вперед, руки для предстоящего махового движения несколько отведены назад. Одновременно с толчком нога, расположенная сзади, маховым движением выносится вверх, туловище игрока перемещается вперед-вверх, угол его наклона к горизонтали увеличивается. Удар по мячу осуществляется в полете тыльной стороной ладони или кулаком. После удара по мячу игрок вытягивает руки вперед и разводит в стороны несколько шире плеч. При приземлении на руки амортизация осуществляется главным образом уступающим движением пояса верхних конечностей. Туловище прогибается в пояснице, опускаясь вниз-вперед до соприкосновения груди и живота с площадкой. Приземление сопровождается скольжением туловища по площадке, подбородок при этом отклоняется несколько назад.

Очень эффективен прием мяча снизу одной рукой в падении с выполнением кувырка через плечо после удара по мячу.

**Блокирование.** Определив направление и высоту передачи мяча для нападающего удара, игрок передвигается к предполагаемому месту встречи с мячом приставными шагами, скачком или медленным бегом. При этом ноги его незначительно согнуты в коленных, а руки - в локтевых суставах, кисти находятся на уровне головы. Перед блокированием игрок сильнее сгибает ноги в коленных и голеностопных суставах, ноги на ширине плеч, а предплечья согнутых рук, поднимаются несколько выше головы. При блокировании нападающих ударов, выполняемых после обычных передач, игрок отталкивается от опоры в тот момент, когда нападающий находится в безопорном положении. Определив действия нападающего, блокирующий отталкивается от опоры, при этом движение начинается руками, а затем ногами. Резким разгибанием ног, выпрямлением туловища и энергичным махом руками игрок принимает вертикальное положение.

Руки выносятся над сеткой так, чтобы предплечья имели небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены несколько меньше диаметра мяча и оптимально напряжены. При приближении мяча руки перемещаются вперед-вверх в сторону соперника. Одновременно кисти сгибаются в лучезапястных суставах и пальцами выполняется движение вперед-вниз. После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги (рис).



Описанные выше движения касаются техники выполнения неподвижного блокирования. Подвижное блокирование аналогично неподвижному. Если для неподвижного блокирования руки выставляют над сеткой с целью прикрытия определенной зоны площадки, то при подвижном игрок перемещает руки вправо или влево, в зависимости от направления нападающего удара. Если удары блокируются с краев сетки, ладонь руки, ближней к краю, разворачивается внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Техника блокирования нападающих ударов, выполняемых после различных передач, почти аналогична описанной выше. Исключение составляет момент отталкивания от опоры, который соотносится с началом безопорной фазы нападающего.

Техническая подготовка направлена на обучение техники движений и ее совершенствование, служащей средством ведения соревновательной борьбы. Для создания наиболее благоприятных условий с целью изучения приемов игры, обучение следует строить по такому плану:

1. Общее ознакомление с приемом игры.
2. Выполнение приема в упрощенных условиях.
3. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование приема в игровой ситуации.

*Тема: 2.2. Упражнения для технической подготовки юных волейболистов*

*Передвижения*

1. Занимающиеся располагаются за лицевой линией площадки и принимают положение обусловленной стойки игрока. По определенному сигналу (зрительному или слуховому) передвигаются двойным или приставным шагом, скачком или выпадом (вправо, влево, в стороны).

2. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры.

3. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5 (Рис.2). По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.

4. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.

5. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

6. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры. Предлагаем несколько из них.

*«Зоркий глаз».* Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленные действия. Например, поднятая рука вверх означает, что учащиеся должны выполнить выпад вперед и принять обусловленную стойку волейболиста. Вариант: поднятые вверх обе руки означают, что надо выполнить два-три приставных шага, принять низкую стойку волейболиста и проимитировать передачу двумя руками сверху.

*«Падающая палка».* Занимающиеся строятся в круг диаметром 6—7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, - заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

*«День и ночь».* Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 - 2 м. Одна команда — «день», другая — «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки «дом». После слов водящего «день», «день» быстро убегает в свой «дом», а «ночь» догоняет. Затем все становятся на прежние места; подсчитывают пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая больше поймает соперников. Варианты: команды называются «вороны» и «воробы»; играющие стоят не спиной друг к Другу, а боком, лицом, сидя.

#### Подачи

1. Расположение занимающихся в шеренге по одному. Многократные подбрасывания мяча на различную высоту, в зависимости от способа подачи.

2. Занимающиеся становятся у стены в колонне по одному. Первый игрок подбрасывает мяч и выполняет замах и удар по мячу о стену

избранным способом подачи, затем уходит в конец колонны, а упражнение продолжает следующий.

3. Занимающиеся становятся в две шеренги на расстоянии 5—6 м друг от друга. Игроки первой шеренги выполняют подачи в

сторону игроков, стоящих во второй шеренге.

4. Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в 5 - 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки.
5. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом.
6. Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

#### *Подвижные игры*

«Чей отскок дальше». Игра проводится в спортивном зале или в любом месте, где есть стенка. Игроки поочередно бросают теннисный (резиновый) мяч о стенку снизу (сверху) одной рукой. Фиксируется дальность отскока. Чей отскок дальше, тот победитель. Вариант: ограничить участок стенки, о которую производятся броски мяча.

«Кто дальше бросит». Участники делятся на 3—4 группы и выстраиваются в шеренги (одна за другой). Каждый игрок первой шеренги держит малый набивной мяч (хоккейный или теннисный). Судьи находятся в стороне от линии бросков. У линии метания, расположенной в 2 м от первой шеренги, обозначены линии бросков: на расстоянии 10 м — первая, на расстоянии 12 — вторая и т. д. По сигналу игроки первой шеренги по очереди бросают мячи одной рукой снизу или сверху. Судьи оценивают каждый бросок в очках: мяч, брошенный за первую линию — одно очко, за вторую — два очка и т. д. Вариант: броски выполняются через веревку, натянутую на определенной высоте (2—3 м); каждый делает по два броска (правой и левой рукой).

«Точная подача». Перед игрой две команды строятся в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате — цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат. Первый игрок одной из команд берет мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку заранее обусловленным способом подачи. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. В том случае, когда мяч заденет сетку или игрок, подавая, переступит за линию подачи, очки не начисляются. Игрок, выполнив подачу, встает в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочередно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду-победительницу.

### Раздел 3. Общая физическая подготовка:

#### *Тема: 3.1 КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-8 ЛЕТ*

##### *Самая ловкая спортивная пара* Комплекс 1.

Упражнения в паре с гимнастической палкой Цель. Заинтересовать детей организованной двигательной деятельностью, физическими упражнениями для закаливания и оздоровления организма (упражнения данного комплекса составлены в развлекательно-игровой форме в виде соревнований).

*Примечание.* Пары можно соединять по желанию детей, с учетом пола, физических возможностей и т. п. Для большей заинтересованности партнеров каждый раз меняют. Обязательно использовать упражнения дыхательной гимнастики для восстановления мышечного тонуса и дыхания после физической нагрузки. Все упражнения проводятся под музыку, по звуковому сигналу, без счета.

##### *Встреча друзей*

И. п. — дети стоят лицом друг к другу на расстоянии 1 м от палки; палка лежит между партнерами.

Техника выполнения. Вдох и выдох в ритм шагов с вытянутым носком вперед и подниманием рук через стороны вверх. Остановка около палки на расстоянии 15—20 см и поклон друг другу в знак приветствия.

*Передай палку другу*

И. п. — партнер справа берет палку двумя руками, с захватом сверху на расстоянии ширины плеч; оба прыжком поворачиваются кругом, поднимают руки вверх и ждут звукового сигнала.

Техника выполнения. Оба партнера наклоняются вперед—вниз. Партнер с палкой перешагивает через нее ногами, сохраняя крепкий захват руками. Передает палку партнеру, который тоже перешагивает через палку, сохраняя захват. Затем оба встают и поднимают руки вверх.

Упражнение повторяется, но уже с передачей слева. *Выполнять 3—4 раза.*

*Построим мост*

И. п. — палка у партнера слева; стоя спиной друг к другу, партнеры поднимают руки вверх и переходят в стойку на два колена.

Техника выполнения. Оба партнера наклоняются вперед—вниз, переходят в сед ягодицами на пятки и вытягивают руки вперед за голову. На слова «Построим мост» оба поднимаются в стойку на два колена, прогибаются в поясничной части позвоночника и тянут руки навстречу друг другу. Партнер справа тоже берется за палку в упор, это означает — мост построен. На слова «Мосты разъединяются» палка переходит в руки партнеру справа и оба возвращаются в и. п. *Выполнять 3—4 раза.*

*Перетяни палку*

И. п. — дети сидят на ягодицах спиной друг к другу на расстоянии 15—20 см от палки; палка между партнерами на полу.

Техника выполнения. Одновременно партнеры поворачиваются (один вправо, другой влево) и берутся руками за концы палки. По звуковому сигналу перетягивают палку на свою сторону. Перетягивание палки заканчивается, если кто-то перетянул палку; он считается победителем. Все возвращаются в и. п. *Выполнять 3—4 раза.*

*Морской бой*

И. п. — дети сидят на ягодицах лицом друг к другу, ноги широко расставлены в стороны; партнеры упираются стопами друг в друга и удерживают палку в вытянутых вперед руках, с захватом сверху, на расстоянии ширины плеч.

Техника выполнения. По сигналу партнеры начинают перетягивать друг друга на свою сторону. Победителем считается тот, кто смог приподнять от пола своего партнера. *Выполнять 3—4 раза.*

*Взлет самолетов*

И. п. — дети лежат на животе лицом друг к другу и держатся за палку двумя руками; ноги соединены и вытянуты.

Техника выполнения. По сигналу одновременно поднимают палку вверх, а также голову, грудь, выпрямленные ноги с вытянутыми носками и удерживают данное положение до сигнала. Победителями считается пара, выше всех поднявшая палку. По сигналу возвращаются в и. п. *Выполнять 3—4 раза.*

*Воздушный бой*

И. п. — то же, но палку удерживают вытянутыми руками.

Техника выполнения. По сигналу партнеры начинают перетягивать друг друга на свою сторону из положения на животе. Победителем

считается тот, кто подтянет партнера на свою сторону. По сигналу перетягивание заканчивают. *Выполнять 3—4 раза.*

#### *Самый ловкий, самый умный*

И. п. — дети лежат на спине, головой друг к другу, на расстоянии 15—20 см от палки, руки вдоль туловища.

Техника выполнения. По сигналу партнеры поднимают ноги вверх. По второму сигналу направляют их: один — вправо к концу палки, а другой — влево к концу палки; затем начинают ногами передвигать палку на свою сторону (не к себе, а вправо или влево — кто с какой стороны). По сигналу заканчивают передвижение и возвращаются в и. п. Победителем считается тот, кто передвинул ногами палку в свою сторону. Затем партнеры меняются положением сторон. *Выполнять 2—3 раза.*

#### *Галоп коней*

И. п. — дети стоят рядом, плечом к плечу; захват палки двумя руками сверху; руки опущены.

Техника выполнения. На слова «Галоп коней!» партнеры одновременно скользят левой ногой вперед, полуприседают на ней и поднимают палку перед грудью. Это положение выпада. На выпаде выполняют пружинистые движения и по команде поворачивают палку: вправо, влево, вверх, вниз, к себе, от себя и т. д.

На слова «Кони, стоп!» возвращаются в и. п. Затем меняют положение ног. На слова «Кони, вперед!» пары переходят в прямой голоп по кругу и кладут палки на место. *Выполнять 2—3 раза.*

После упражнений проводится дыхательная гимнастика

### Раздел 5. Игра.

Правила игры. Мини-волейбол.

### Раздел 6. Мероприятия познавательно-воспитательного характера.

Посещение соревнований, дружеских встреч по волейболу. Просмотр видеоматериала.

#### Раздел 2. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения Программы

В течение учебного года осуществляется текущий контроль за освоением учебной программы и развитием физических способностей детей, тестирование с целью проверки усвоения теоретических знаний и приобретение практических навыков.

Данная программа предусматривает текущий и итоговый контроль педагога за процессами обучения и воспитания. Контроль осуществляется в начале и конце учебного года. Основными показателями оценки воспитанника являются работоспособность, упорство в достижении цели, а не физические данные.