

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ №9 «ЧЕБУРАШКА» г. ЮЖНО-САХАЛИНСК**

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА
«МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Участники проекта: дети 5-7 лет,
родители, воспитатели,
инструктор по физкультуре

Вид проекта: спортивно-оздоровительный

Срок реализации: долгосрочный
сентябрь 2019 г. -февраль 2020 г.

Автор проекта: инструктор по физической культуре
Нестёркина Елена Алексеевна

Проект реализован успешно
Заведующий МАДОУ №9 «Чебурашка»
Р.Н.Янушковская



2019 г.

**Проект по работе с детьми 5-7 лет
«Мини-волейбол для дошкольников»**

Автор проекта:

инструктор по физкультуре
Нестёркина Елена Алексеевна.

Участники проекта:

дети 5-7 лет, родители, воспитатели,
инструктор по физкультуре

Сроки работы:

сентябрь 2019 г. - февраль 2020 г.

Актуальность.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечёт за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости, вызывает задержку физического развития.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают игры с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. В этом помогает командная спортивная игра: мини-волейбол. Она является облегчённой версией волейбола. Эта игра воспитывает такие качества, как быстрота, ловкость, выносливость, реакцию. Идёт становление личностных качеств: умение дружески относиться друг к другу, играть командой, формируется настойчивость, самостоятельность.

Цель проекта: вызвать интерес к спортивной игре мини-волейбол.

Задачи:

- Знакомство детей с историей создания игры мини-волейбол, особенности, правила.
- Научить детей переходам, защите и подаче мяча.
- Сформировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику, умение выбрать более целесообразные способы и ситуации с мячом.
- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, её цель и правила.

Формы работы над проектом

1. Информационно-аналитические:

- Мониторинг.

- Изучение литературы, составление плана, знакомство с правилами и особенностями игры.

2. *Наглядно-информационные формы:*

- Видеофильмы, фотографии, презентация об игре мини-волейбол.
- Музей мяча

3. *Досуговые:*

- Упражнения с мячом соревновательного характера;
- Соревнования по игре в мини-волейбол в детском саду и в городе Южно-Сахалинске.

Продукты проекта

Для детей:

- Грамота, призы.
- Фотовыставка

Для родителей:

- Укрепление здоровья детей, позитивные эмоции, направленные на развитие интереса детей и родителей к теме проекта, мотивация детей.

Для педагогов:

- Установление доверительных партнерских отношений с родителями для участия в соревнованиях, доброжелательное отношение к участию в спортивных мероприятиях города Южно-Сахалинска.

Этапы работы:

I этап - мониторинг: сентябрь 2019г. Педагогическая диагностика проводится по тестовым заданиям с детьми старшего дошкольного возраста, разработанная М.А.Руновой «Показатели освоения двигательными умениями и навыками по примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы».

II этап – подготовительный: октябрь 2019г. Посещение консультаций и мастер-классов по теме: «Мини-волейбол в ДОУ». Изучение литературы по спортивным играм с мячом в ДОУ. Беседы с детьми, видеофильм, презентация для детей по этой теме. Правила игры. Техника безопасности при спортивной игре мини-волейбол. Игры с мячом. Игры на внимание.

III этап – основной: декабрь 2019г. -январь 2020г. Изучение и применение правил в игре, закрепление, разбор нарушений. Использование упражнений с элементами мини-волейбола в систему физкультурных занятий в ДОУ. Игры на подачу и передачу мяча «Не дай мячу упасть». Игры на взаимодействие: в парах, в тройках.

Учитывая содержание упражнений, возрастные возможности и индивидуальные особенности детей, воспитатель в начале обучения использует наглядность – восприятие ребёнком образца движения в сочетании с пояснениями, потом педагог опирается на уже имеющиеся у детей жизненный опыт и конкретные представления о движениях.

IV этап – итоговый: февраль 2020г. Вслед за наглядными или словесными методами непременно должны следовать практические действия детей – самостоятельное выполнение движений под руководством инструктора по физкультуре. Самостоятельная игра в мини-волейбол: наблюдение за ошибками, подачей, защитой. Соревновательные методы и приёмы используется в целях совершенствования уже приобретённых двигательных навыков. Обязательное условие соревнования – соответствие его физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а так же правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям. Соревнования в детском саду, выбрать сборную, сыграть с другим детским садом, подготовится к соревнованиям в г. Южно-Сахалинске.

Примерный план овладение техникой и тактикой игры мини-волейбол
(Методическое пособие П.Н. Пасюков «Физическая культура. Мини-волейбол» для инструкторов физической культуры дошкольных образовательных учреждений.)

Освоение основных движений:

1. Прыжки вверх с места
2. Подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 15-20см. выше поднятой руки ребёнка.
3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд.
4. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой 4-6 раз подряд
5. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя разными способами.
(Снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).
6. Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 4-5м.
7. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении.
8. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами.
9. Метание вдаль на расстояние 5-9 метров.

Разучивание с детьми характерных для данного вида спорта движений.

- 1.Бросание мяча в разных направлениях.
- 2.Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.
- 3.Бросок мяча вверх вперёд через сетку
- 4.Ловля мяча на лету.
- 5.Перебрасывание мяча партнёру удобным способом.
- 6.Перебрасывание мяча через сетку друг другу.
- 7.Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками.
- 8.Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой.

Разработан тематический перспективный план образовательной и совместной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста по обучению спортивной игре мини-волейбол.

Этапы реализации проекта:

Направления работы	Планируемые мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
<u>1 этап</u> <u>мониторинг</u>			
Организация работы с педагогическим коллективом	Составление плана работы по реализации проекта «Волейбол для дошкольников ».	сентябрь	Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.
	Составление перспективного планирования	сентябрь	Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.
	Составление календарного планирования	сентябрь	Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.
	Диагностики детей по умению владеть мячом (М.А.Рунова)	Сентябрь	Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.
	Создание картотек Игры и упражнения с мячом Комплексы ОРУ с мячом	В течении года	Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.
	Приобретение спортивного инвентаря	В течении года	Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.
	Подбор методической литературы для реализации данного проекта.	В течении года	Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.
Организация работы с родителями	Проведение консультаций Привлечение родителей к совместным досугам Фотовыставки	В течении года	Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.
<u>2 этап</u>			
Организация работы с педагогами	Разработка конспектов для образовательной деятельности с детьми на физкультурных занятиях	Октябрь	Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.

	Беседы с детьми и воспитателями «Правила техники безопасности»	Октябрь	Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.
	Изучаем правила :игры в волейбол (просмотр игры на видео записи)	Октябрь	Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.
	Подготовка к проведению « Недели здоровья»	Ноябрь	Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.
	Музей мяча	Ноябрь	Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.
	Составление картотек. «Игры и упражнения с мячом»	Декабрь	Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.
	«Комплексы ОРУ с мячом»	Декабрь	Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.
Организация работы с родителями	Совместные занятия с родителями «Весёлые старты»»	Январь	Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.
	Приобретение спортивного инвентаря (волейбольная сетка, мячи , табло, разметка площадки, схемы, иллюстрации.	В течении года	Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.
<u>3 этап</u>			
Участие в соревнованиях		февраль	Заведующий МАДОУ №9 Р.Н.Янушковская Инструктор по физкультуре Нестёркина Е.А.

Ожидаемые результаты:

Разработка перспективных, тематических планов, диагностических карт с учетом возраста и примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы».

Реализация проекта предусматривает проведение мероприятий в трех направлениях:

1. Совместная деятельность с детьми.
2. Взаимодействие с семьями воспитанников.
3. Самостоятельная деятельность детей

Принципы по обучению детей игре Мини-волейбол:

1. Систематичность.
2. Последовательность.
3. Доступность.
4. Соответствие возрастным особенностям.
5. Взаимосвязь физических навыков с практической деятельностью.
6. Усложнение от простого к сложному.

Методические рекомендации.

С детьми дошкольного возраста следует начинать разучивать элементы волейбола в старшей группе в специально созданных условиях. Для этого подбираются лёгкие упражнения характерные для данного вида спорта, но являются более простыми и лёгкими. На начальном этапе необходимо больше внимания уделять разнообразию упражнений. Только после того как дети научатся свободно действовать с мячом, целесообразно проводить подготовительные упражнения и игры по обучению ловле, перебрасыванию мяча через сетку, передаче. В начале обучения элементам спортивной игры внимание ребёнка педагог направляет на качество выполнения каждого движения. В дальнейшем можно применять упражнения с элементами соревнования. Их надо проводить с целью закрепления ранее изученного упражнения.

Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляется в основном в подвижных играх и игровых упражнениях включающих эти действия.

При обучении ловли мяча надо обращать внимание на положение пальцев рук. Обучая детей выполнять подачи, пасы, перебрасывания через сетку необходимо развивать и совершенствовать умение делать это разными способами.

Разучивая правила игры целесообразно использовать схемы, иллюстрации, игровые упражнения.

Правила игры.

С детьми дошкольного возраста проводится упрощённый вариант спортивной игры. Правила игры имеют некоторые особенности. Основное отличие от классического волейбола заключается в том, что необходим особый мяч, площадка меньше, высота сетки 155см. В Мини-волейбол играют на прямоугольной площадке, разделённой пополам. Каждая команда состоит из

6 игроков. 2 игрока располагаются под сеткой (передняя линия), и 2 сзади (задняя линия). Матч состоит из 3 партий до 7 или 11 очков.

Если мяч задел сетку, потолок, стену, упал за линию поля, как при подаче, так и при переводе мяча соперникам – считается потеря подачи, и мяч отдаётся другой команде. Игра начинается с подачи мяча через сетку. Мяч получает ребенок, стоящий во втором ряду справа. Тот, кто принял мяч, перебрасывает его товарищу по команде, тот другому, а третий перебрасывает через сетку. (Выполнение паса). Команде, не удержавшей мяч, засчитывается гол. Мяч передается другой команде, при этом её игроки выполняют переход хода по часовой стрелке. После окончания партии, команды меняются полями.

Правила техники безопасности:

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

Необходимый спортивный инвентарь, дидактический материал.

1. Волейбольная сетка.
2. Мяч.
3. Табло.
4. Размётка площадки.
5. Иллюстрации.
7. Картотеки: Подвижные игры с мячом.
8. Музей мяча: «Какие разные мячи».

К концу учебного года дети должны:

1. Знать правила игры «Мини-волейбол»
2. Какой необходим инвентарь для игры
3. Уметь перебрасывать мяч через сетку разными способами.
4. Владеть тактикой игры
5. Освоить основные движения характерные для волейбола.
6. Уметь подавать и уверенно отбивать мяч метко и сильно бросать, пасовать товарищам.

ОВД по теме проекта, которые включены в календарный план.

- Прыжки вверх с места
- Подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 15-20см. выше поднятой руки ребёнка.
- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд.
- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой 4-6 раз подряд
- Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя разными способами.

(Снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).

- Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 4-5м.
- Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении.
- Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами.
- Метание вдаль на расстояние 5-9 метров.
- Разучивание с детьми характерных для данного вида спорта движений.
- Бросание мяча в разных направлениях.
- Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.
- Бросок мяча вверх вперёд через сетку
- Ловля мяча на лету.
- Перебрасывание мяча партнёру удобным способом.
- Перебрасывание мяча через сетку друг другу.
- Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками.
- Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой.
- Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.
- Прыжки вверх с броском мяча через сетку.
- Прыжки вверх с места
- Подпрыгивание вверх до предмета подвешенного на высоте 15-20см. выше поднятой руки ребёнка.
- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд.

Разучить с детьми характерные для данного вида спорта движения.

- Бросание мяча в разных направлениях.
- Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.
- Бросок мяча вверх вперёд через сетку
- Ловля мяча на лету.
- Перебрасывание мяча партнёру удобным способом.
- Перебрасывание мяча через сетку друг другу.
- Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками.
- Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой.
- Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.
- Прыжки вверх , с броском мяча через сетку.
- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
- Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков (для детей 4-7 лет).
- Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.
- Отбивать мяч правой левой рукой поочередно.
- Отбивать мяч об пол кулаком (для детей 5-7 лет).
- Отбивать мяч об пол ребром ладони (для детей 5-7 лет).
- Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.

- Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони (для детей 4-7 лет).
- Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения (для детей 5-7 лет).
- Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать.

Виды упражнений с мячом в движении.

- Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более (для детей 3-7 лет).
- Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол (для детей 4-7 лет).
- Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка
- Так же отбивать мяч и ловить после кружения
- . Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку
- . То же упражнение, но ловить мяч после кружения
- То же упражнение, но с добавлением хлопков
- (мяч диаметром 12 см). Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.
- Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад –вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

Виды упражнений с мячом в движении

- Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению)
- Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки (для детей 4-7 лет).
- Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте) (для детей 5-7 лет).

Виды упражнений с мячом в паре

- Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре (для детей 5-7 лет).
- Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперёд (для детей 5-7 лет).

Игры на закрепление игры волейбол.

- **Передай не роняй.**

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

- **Чей мяч улетит дальше.**

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

- **Поймай мяч, переправь через сетку.**

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

- **Попади мячом в обруч.**

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

- **Подбрось, поймай.**

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

- **Подбрось одной рукой, поймай двумя руками.**

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

- **Ходим, бросаем, ловим.**

Освоение детьми игры мини-волейбол, формировать навык игры в команде, чувство сплоченности.

Упражнять в подбрасывании мяча и ловли его в движении. Укреплять крупные, мелкие мышцы обеих рук.

- **Не урони внимательно смотри.**

Продолжать учить играть в волейбол, закреплять правила игры.

Совершенствовать умение перебрасывать мяч в парах через сетку. Развивать двигательную реакцию детей, точность, координацию движений.

Воспитывать чувство сплочённости.

- **Кого называли, тот ловит мяч.**

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

- **Мяч водящему.**

Закреплять умение ловить мяч и бросать друг другу двумя руками.

Способствовать развитию координации движений. Воспитывать уверенность в своих силах.

- **Передал – садись.**

Продолжать формировать навык игры, в команде соблюдая правила игры.

Совершенствовать умение бросать мяч друг другу. Развивать реакцию, глазомер.

- **Успей поймать.**

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

- **Перебрось мяч через сетку из-за головы.**

Продолжать освоение детьми игры. Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку из-за головы.

Развивать умение анализировать свои движения и товарищей. Воспитывать дружеские отношения.

- **Мяч через сетку от груди.**

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

- **Делай три шага.**

Обеспечить условия для игры мини-волейбол. Закреплять правило: делать только три шага к сетке, чтобы перебросить мяч на сторону соперника.

Приучать слушать сигнал. Развивать внимание, быстроту, ориентировку в пространстве.

- **У кого меньше мячей.**

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

- **Играй, играй мяч не теряй.**

Создать условия для игры мини-волейбол, закреплять правила игры.

Формировать умение управлять мячом, уметь слушать сигнал. Развивать выносливость, глазомер. Укреплять дыхательную систему.

Список используемой литературы

1. Пасюков П.Н. Дальний Восток России: на пути к открытой образовательной системе //Теория и практика физической культуры.—№12.—2000.—С.36-40.
2. Пасюков П.Н. Мини-волейбол по-японски: история, теория и практика: Учебное пособие: Южно-Сахалинск: ООО «Изд-во «Эйкон», 2009. — 117 с.
3. Е. Н Вавилова. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать». Москва «Просвещение», 1983.
4. Н.Луконина. Л.Чадова. «Физкультурные праздники в детском саду»
5. Т.А Тарасова контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Творческий центр Москва, 2005.
6. М.А.Рунова. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» М. Мозаика – Синтез, 2002.
7. Л.И. Пензулаева. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» М. Владос, 2002.
8. Л.Н.Сивачева. «Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием» С.-Петербург. Детство Пресс, 2003.
9. И.К. Шилкова. А.С. Большев. Ю.Р. Силкин. Ю.А.Лебедев. Л.В.Филипова. «Здоровьеформирующее развитие» М. Владос, 2001.