

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №79 комбинированного вида» г. о. Саранск

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета № 1 от «10» 08 2024 г.



«Утверждаю»
Заведующая МДОУ «Детский сад №79»
А. А. Козлова
Приказ № 40/2024 от 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА)
«ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ»**

Возраст детей: 6 - 7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Ельмеева Н.В.,
инструктор по физической культуре

Саранск 2024-2025 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Учебно-тематический план	8
4.	Содержание изучаемого курса	9
5.	Методическое обеспечение дополнительной оздоровительной программы	14
6.	Список литературы	15

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная оздоровительная программа «Весёлый мяч» (далее - Программа)
Руководитель программы	Инструктор по физической культуре: Ельмеева Наталья Владимировна
Организация-исполнитель	МДОУ «Детский сад № 79 комбинированного вида» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск, ул. Пушкина, д. 6
Цель программы	Обучение детей основным приёмам владения мячом в игровых условиях, освоение спортивной игры мини-волейбол в доступной форме. Воспитание интереса к спортивным играм
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Срок реализации программы	1 год
Вид программы	модифицированная
Уровень реализации программы	дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Знать: элементарные правила игры в волейбол; ➤ Уметь: ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры; выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом; ➤ Владеть: простейшими технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, построение в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до восьми лет. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека, осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

Физическое воспитание в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребёнком, физиологически обоснована, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.).

Программа «Юный волейболист» направлена на расширение диапазона двигательных возможностей детей, на работу по развитию двигательных качеств, формированию правильных элементов бега, прыжков, подаче мяча, его ловле и т.д., а также на развитие морально-волевых качеств, эмоциональное состояние. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление систем организма.

2. Новизна программы

Принцип построения: занятие по волейболу состоит из трех частей. В вводную часть (5-8 мин) входят мероприятия по организации группы и упражнения, способствующие подготовке организма воспитанников к выполнению основных задач. Это различные виды ходьбы, бега и прыжков, строевые и порядковые упражнения, упражнения на внимание, различные общеразвивающие и специальные упражнения для пальцев и кистей рук, плечевых, голеностопных и коленных суставов, имитационные упражнения отдельных приемов игры, подвижные игры, эстафеты. В основной части занятия (18-20 мин) решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть направлена на повышение уровня физических качеств, изучение и совершенствование приемов игры в пионербол с включением упражнений для обучения технике и тактике игры. Подбор упражнений и их количество определяет ту или иную направленность занятия. В заключительной части занятия (2-3 мин) проводятся упражнения для глаз, дыхательные и релаксационные упражнения, позволяющие снять напряжение и восстановить силы организма.

3. Актуальность программы. В современных условиях важной задачей семьи и детского дошкольного учреждения в работе по укреплению здоровья детей, является привитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями. И это в значительной степени зависит от обучения и воспитания детей, от проводимой физкультурно-оздоровительной работы с ними. Поиск новых путей решения этой проблемы связан с необходимостью, совершенствования процесса физической подготовки и психологического развития подрастающего поколения, за счет использования различных средств обучения. Основным резерв увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста заложен в организации физкультурной работы с использованием подвижных и спортивных игр. Однако сложившаяся система дошкольного образования недооценивает значение спортивной игры как одного из средств комплексного развития ребенка - его физических, интеллектуальных и психологических, нравственных качеств. Мини-волейбол значительно проще и доступнее классического волейбола и большинства других спортивных игр. Особую значимость имеет рекреативная и коммуникабельная функция игры. В связи с этим возникает потребность включения данного вида состязаний в учебный процесс по физическому воспитанию дошкольников.

4. Отличительные особенности программы

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
- Реализация программы направлена на повышение интереса к занятиям физической культуры, а также улучшение физической и функциональной подготовленности детей дошкольного возраста.
- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.

5. Педагогическая целесообразность программы.

В данной программе соблюдены принципы постепенности, последовательности, доступности, целостности, деятельного подхода, возрастного и индивидуального подхода.

Созданная система по формированию здорового образа жизни позволяет сформировать функциональную систему, в которую входит:

- положительное отношение к физическим упражнениям;
- мотивация к занятиям физическими упражнениями и привлечение родителей и детей к спорту;
- начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, полезности продуктов, умение ориентироваться в пространстве;

•уровень физической подготовленности, соответствующий нормативам ДОУ.

6. Цель программы: Программа направлена на обучение детей основным приёмам владения мячом в игровых условиях, освоение спортивной игры мини-волейбол в доступной форме. Воспитание интереса к спортивным играм

7. Задачи программы.

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.
- 9.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.
10. Прыжки вверх, с броском мяча через сетку.

Развитие физических качеств:

- Ловкость.
- Быстрота.
- Меткость.
- Сила.
- Координация движений.
- Выдержка.
- Выносливость.

- Воспитание устойчивого интереса к спорту.
- Формирование навыков здорового образа жизни.
- Формирование навыков коммуникативного поведения, умение играть в команде.
- Интеграция видов детской деятельности. «Познавательно-исследовательская деятельность»
- Закрепление понятий формы, величины, цвета (упражнения со спортивным оборудованием мячом разного диаметра).
- Формирование умения ориентироваться во времени, в пространстве (вверх-вниз, направо - налево, вперед-назад, перестроения).
- Закрепление порядкового счета (использование считалок, игр со словом схем, расчет на первый - второй, ведение счёта в спортивной игре).

Игровая деятельность:

- Формирование морально-волевых качеств: доброжелательность, взаимопомощь, справедливость,
- Развитие эмоциональной сферы ребенка в имитационно-образных играх, праздниках;
- Формирование навыков коммуникативного поведения (коммуникативные игры, развлечения, совместные занятия, праздники с родителями)
- Развитие в детях чувство самоуважения, собственного достоинства

8. Возраст детей: 6 – 7 лет

9. Срок реализации программы: Рабочая программа рассчитана на один год.

10. Форма детского образовательного объединения: кружок.

Режим организации занятий

Занятия по программе дополнительного образования проводятся два раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия для детей 6-7 лет составляет 30 минут.

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

- Знать: элементарные правила игры в волейбол;
- Уметь: ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры; выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- Владеть: простейшими технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, построение в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

12. Форма подведения итогов: открытые занятия, диагностика основных показателей усвоения программы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 6 – 7 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		Теория	Практика
		кол-во заняти й	мин.		
1	«Знакомьтесь - «Волейбол»	1	30 мин	10 мин	20 мин
2	«Такие разные мячи»	4	2 ч	20 мин	100 мин
3	«Ловкий мяч».	2	1 ч	10 мин	50 мин
4	«Ручной мяч»	1	30 мин	5 мин	25 мин
5	«Мяч в игре»	2	1 ч	10 мин	50 мин
6	"Раз прыжок - два прыжок..."»	2	1 ч	10 мин	50 мин
7	«Ловкие, быстрые»	2	1 ч	10 мин	50 мин
8	«Ловкие, меткие»	2	1 ч	10 мин	50 мин
9	«Строевые упражнения и команды»	2	1 ч	10 мин	50 мин
10	«Весёлая скакалка»	2	1 ч	10 мин	50 мин
11	«Я в команде».	1	30 мин	5 мин	25 мин
12	«Блокирование»	2	1 ч	10 мин	50 мин
13	«Весёлые старты с мячом и скакалкой».	2	1 ч	10 мин	50 мин
14	Нападающий удар.	2	1 ч	10 мин	50 мин
15	«Развиваем силу, скорость, ловкость».	2	1 ч	10 мин	50 мин
16	«Правила замены».	1	30 мин	5 мин	25 мин
17	Действия с мячом.	2	1 ч	10 мин	50 мин
18	. «Меткий, быстрый, ловкий».	2	1 ч	10 мин	50 мин
19	«Учимся, играя».	3	1 ч 30 мин	15 мин	75 мин
20	«Волейбол».	3	1 ч 30 мин	15 мин	75 мин
21	«Круговая тренировка».	2	1 ч	10 мин	50 мин
22	Эстафетные соревнования с мячом.	1	30 мин	5 мин	25 мин
23	«Круговая тренировка»	2	1 ч	10 мин	25 мин
24	«Волейбол»	14	7 ч	35 мин	6 ч 25 мин
25	Итоговое занятие	1	30 мин	5 мин	25 мин
	Итого	60	30 ч	4 ч 30 мин	25 ч 30 мин

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 6 – 7 лет

Тема	Раздел, тема	Содержание	Методы обучения	Формы Работы	Работа с родителями
Тема №1	Знакомьтесь - «Волейбол»	Создать представление у детей об игре волейбол; заинтересовать детей данной спортивной игрой, познакомить с техникой безопасности игры. Учить детей передавать, ловить мяч, развивать ориентирование на площадке в игре «Займи свободный кружок».	Беседа, чтение литературы, практическое задание	Групповая	Знакомство родителей с расписанием, формой одежды для занятий
Тема №2-5	«Такие разные мячи»	Познакомить детей с видами мячей и соответствующими спортивными играми. Совершенствовать навыки игровых умений в игре «Вышибалы», знать и применять правила безопасности	Беседа, практическое задание	Групповая	
Тема №6-7	«Ловкий мяч».	При подаче и ловле мяча. Игра «Мяч через сетку» (в парах).Познакомить со «стойкой игрока»; развивать ловкость	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальная работа с родителями по запросу
Тема №8	«Ручной мяч»	Продолжить учить детей выполнять стойку игрока. В игре «мяч партнёру» развивать ловкость, прыгучесть при ловле мяча. Способствовать развитию ориентировке (ориентированию) в пространстве в игре «Ловишка с мячом».	Беседа, практическое задание	Групповая	Консультация на тему: «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни»
Тема №9-10	«Мяч в игре»	Бег по расчёту», умение ориентироваться в спортивном зале, развивать ловкость, координацию в играх «10 передач», «Мяч водящему»Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема №11-12	"Раз прыжок - два прыжок...»	Способствовать развитию прыгучести в игре «Удочка», «Прыжки через препятствия»; в игре «Мяч через сетку» учить детей принимать стойку игрока, выполнять бросок	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации

		мяча из-за головы.			
Тема №13-14	«Ловкие, быстрые»	Упражнять в перемещении с мячом, развивать скоростносиловые качества в игре «Кто первый?» Броски мяча способом из-за головы в двойках, тройках	Беседа, чтение литературы, практическое задание	Групповая	Консультация для родителей на тему: «Подвижные игры с детьми 6-7 лет в семье».
Тема №15-16	«Ловкие, меткие»	Совершенствовать навык броска мяча вверх и ловлю его двумя руками на месте, развивать умение прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений. Научиться управлять мячом. Упражнять в прыжках на короткой скакалке. В игре «эстафеты с бегом», упражнять в скоростно-силовых качествах.	Беседа, Чтение литературы, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема №17-18	«Строевые упражнения и команды»	Закреплять умение ориентироваться в пространстве, быстро и чётко выполнять команды. Упражнять в выполнении приставного шага с передачей мяча от груди в паре. В игре «10 передач» развивать умения согласовывать действия с товарищами.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема №19-20	«Весёлая скакалка»	Упражнять в прыжках через скакалку, используя разные способы. Развивать прыгучесть, ловкость, выносливость. В игре «Часы пробили ровно час...» учить действовать по сигналу, прыгать в паре.	Беседа, практическое задание	Групповая	
Тема №21	«Я в команде»	Продолжать учить детей расстановке игроков на поле, определяя зоны для игроков, не используя зрительные ориентиры. Учить перемещаться по площадке, использовать замену, напомнить о функции запасных.	Беседа, практическое задание	Групповая	Консультация для родителей на тему: «Веселый боулинг».
Тема №22-23	«Блокирование»	Познакомить с технико-тактическим приёмом «блокирование» в игре пионербол.	Беседа, практическое	Групповая	

		Способствовать развитию ориентированию в пространстве в игре «Ловишка с мячом». Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «Бег порасчёту», умение ориентироваться в спортивном зале, развивать ловкость, координацию в играх «10 передач», «Мяч водящему»	задание		
Тема №24-25	«Весёлые старты с мячом и скакалкой».	Создать радостную и непринуждённую обстановку, в которой закрепить все приобретённые умения и навыки упражнений с мячом и скакалкой. Воспитывать потребность в систематичных занятиях физкультурой.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема №26-27	«Нападающий удар»	В игре пионербол вспомнить с детьми об одном пасе в атаке. Обучить технике нападающего удара. В игре «Подвижная цель» способствовать развитию глазомера, ловкости, развития силы.	Беседа, практическое задание		Индивидуальные консультации
Тема №28-29	«Развиваем силу, скорость, ловкость».	Формировать навык прыжка в высоту с места, помня о технике безопасности при выполнении прыжков. Развивать координацию и вестибулярный аппарат при прыжках с поворотом. Закреплять умение передавать мяч в движении. В игре «Мяч водящему» учить работать в команде, стремиться к победе.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема №30	«Правила замены»	Продолжать знакомить детей с расстановкой игроков на поле. Научить перемещаться по площадке. В игре «Меткие стрелки» учить уворачиваться от двух мячей, бросающим соблюдать технику безопасности.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема №31-32	Действия с мячом.	Упражнять в действиях с мячом: бросок мяча о пол, стенку и ловля его с отскока;	Беседа, практическое	Групповая	Индивидуальные

		передача мяча от груди при движении парами; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. В игре «Передал - садись» учить регулировать силу броска, быть внимательным, учить группироваться.	задание		консультации
Тема №33-34	«Меткий, быстрый, ловкий».	Упражнять в метании малого мяча в вертикальную цель, развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми - быстро положи». Упражнять в выполнении верхней и нижней подачи мяча. В игре «Подвижная цель» учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия в команде.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема №35-37	«Учимся, играя»	Упражнять в приёме мяча снизу двумя и одной рукой. В игре «мяч через сетку» учить использовать разные способы подачи и приёма мяча. Объяснение термина «потеря подачи». В игре «Вышибалы» упражнять не только в увёртывании от мяча, но и в его ловле.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема № 38-40	«Волейбол»	Упражнять в передаче мяча через сетку двумя руками с места в прыжке, одной рукой в прыжке, в ловле мяча сверху и перед собой. Продолжить упражнять в прыжках на двух ногах. В игре «Попробуй отними» способствовать развитию ловкости, силовых качеств.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема № 41-42	«Круговая тренировка»	Способствовать развитию физических качеств, используя различный инвентарь и оборудование: упражнять в прыжках, группировке в пролезании, забрасывании малого мяча в «целоброс», боковом перекате. Совершенствовать умение перебрасывать мяч напарнику через сетку изученными	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации

		способами, ловить мяч. Способствовать развитию внимательности в играх «Кого назвали, тот и ловит», «Бег по расчёту».			
Тема № 43	Эстафетные соревнования с мячом.	Эстафетные соревнования с мячом. Упражнять детей в скоростно-силовых, координационных качествах, ловкости. Совершенствовать приобретённые навыки владения мячом на данном возрастном уровне.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема № 44-45	«Круговая тренировка»	Упражнять в акробатических упражнениях (боковой пережат), развивать силу мышц рук в висе на кольцах, развивать прыгучесть. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять детей в ловкости, умении работать в команде.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема № 46-59	«Волейбол»	Упражнять в перемещении с мячом в игре. Закреплять умение выполнять подачу и приём мяча. В игре «Снайперы» упражнять детей в быстроте реакции, ловкости, владении мячом. Упражнять в технике быстрой атаки. Закреплять технику перемещений и владение мячом. Использовать игровые упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Совершенствовать приобретённые навыки игры.	Беседа, практическое задание	Групповая	Индивидуальные консультации
Тема № 60	Итоговое занятие	Привлечь родителей к совместной деятельности, показать итог годовой работы. Воспитывать радость от спортивной игры, потребность в систематических занятиях спортом		Групповая	Приглашение родителей на итоговое занятие

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

Занятия проводятся два раза в неделю. В содержание занятий включаются следующие **формы работы**: групповая, работа в парах.

2. Приемы и методы организации.

Основные методы:

1. Игровой метод – игра является естественным состоянием детей, познающих окружающий мир. Игра дает ребенку удовлетворенность от деятельности, удовольствие в момент творчества, радость общения.
2. Словесные методы: беседа, чтение стихов, загадки.
3. Наглядные методы: прямые (воспитатель показывает способы действия); косвенные (побуждает к самостоятельному действию).
4. Практические методы: участие в изготовлении нетрадиционного оборудования, выполнение физических упражнений, участие в игре.
5. Метод моделирование ситуаций. Это создание с детьми сюжетов-моделей, ситуаций-моделей, этюдов.

В программе соблюдается преемственность с предыдущими знаниями и опытом детей с последующим обучением. Методы обучения, используемые в работе, соответствуют возрастным особенностям ребёнка и не дублируют школу.

3. Необходимый спортивный инвентарь, дидактический материал.

1. Волейбольная сетка.
2. Мяч.
3. Табло.
4. Размётка площадки.
5. Иллюстрации.
7. Карточки: Подвижные игры с мячом, Пальчиковые игры, Гимнастики для глаз.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. И.А.Аксенова, Методика обучения и овладение элементами игры в волейбол детьми старшего дошкольного возраста.
2. Т.Г. Анисимова, Е.Б Савинова. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, 2009 .
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.Н.Сивачева. «Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием» С.-Петербург. Детство Пресс, 2003.
8. И.К. Шилкова. А.С. Большев. Ю.Р. Силкин. Ю.А.Лебедев. Л.В.Филипова. «Здоровьеформирующее развитие» М. Владос, 2001.

Материальные ресурсы:

1. мультимедийное оборудование,
2. спортивный инвентарь,
3. дидактические развивающие пособия.