

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №8» Корсаковского городского округа  
Сахалинской области

ПРИНЯТА:  
на заседании педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад №8»  
г. Корсакова Сахалинской области  
Протокол №1  
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 8»  
г. Корсакова Сахалинской области  
Янковецкая А.В.  
**Приказ № 32 от « 01 » сентября  
2023г.**

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «**Мини-волейбол для дошкольников**»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст детей: 5-8 лет  
Срок реализации: 2года  
Уровень: стартовый

Автор-составитель:  
Сторчак Оксана Васильевна,  
педагог дополнительного образования,

Корсаков  
2023г.

## Содержание

### **I.Целевой раздел**

1.1.Пояснительная записка

### **II.Содержательный раздел**

2.1. Содержание учебной программы

2.2. Учебный план 1 года обучения

2.3. Содержание учебной программы 1 года обучения

2.4. Учебный план 2 года обучения

2.5. Содержание учебной программы 2 года обучения

2.6. Система оценки достижения планируемых результатов

2.7. Календарный учебный график

### **III.Организационный раздел**

3.1. Методическое обеспечение программы

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

3.3. Кадровое обеспечение программы

Приложение 1

Приложение 2

## I. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини -волейбол для дошкольников» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказа Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- Распоряжения Министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021г. № 3.12-1170–р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»

В основу программы положена авторская методика обучения детей мини- волейболу по правилам Всеяпонской ассоциации, доктора педагогических наук, профессора П.Н. Пасюкова.

Игра в Мини- волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Систематические занятия мини - волейболом помогут развить: физические качества, координационные способности, опорно-двигательный аппарат, различные системы организма (дыхательную систему, система кровообращения).

Волейбол — это командная игра. Подобно другим командным играм, повышает чувство ответственности и развивает дух коллективизма, учит работать в команде.

#### **Актуальность программы:**

Программа «Мини-волейбол для дошкольников» реализует принцип преемственности, для дальнейшего освоения классического волейбола. Дошкольники проявляют активный интерес к игре в мини-волейбол, но связочный аппарат кисти не готов к игре в классический волейбол. И поэтому для дошкольников можно использовать игру «Мини-волейбол». Правила игры очень просты и доступны: площадка 6х9 метров разделена пополам сеткой высотой 155 см, в каждой из двух играющих команд по 4 человека, мяч весом 50 грамм и диаметром 35 см. Легкий мяч снижает травматизм, а низкая сетка делает возможным выполнение технических приемов всеми независимо от возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Благодаря данной программе, дошкольники в дальнейшем смогут быстрее адаптироваться к нормам и требованиям, которые будут предъявляться к ним в младшем

школьном возрасте и смогут более успешно освоить программу игры волейбол на уроках физической культуры в школе. Дети, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по мини-волейболу различного масштаба.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению игры в мини-волейбол. В программе задействованы методики обучения игре в мини-волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Направленность программы:** «Физкультурно-спортивная»

**Уровень сложности программы:** «Стартовый»

**Новизна программы:** программа предназначена для дошкольников с разноуровневой физической подготовленностью и не предполагает специального отбора. Программа адаптирована к возрастным особенностям и физическим возможностям дошкольников. Новизной является использование правил сравнительно молодого, не традиционного вида спорта Японский «Мини-волейбол». Мяч лёгкий не причиняет боль, когда ударяешь его или, когда он попадает в игрока, что позволит избежать травм не окрепшего пока связочного аппарата кисти. Мяч летает по криволинейной траектории, это увеличивает непредсказуемость игровых ситуаций, а тем самым эмоциональность игры. Игра подходит по уровню физической нагрузки и трудности всем. Игра служит средством оздоровления.

**Особенности данной программы:** данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению Мини-волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Адресат программы:** программа актуальна для детей 5-8 лет.

**Форма обучения:** очная, групповая (наполняемость групп 5-25 чел.)

**Объем программы:** 72 часа.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Форма обучения:**

Очная, групповая (наполняемость групп 5-25 чел.).

**Типы занятий:**

**теоретические:** предполагают рассказ об истории создания и развития игры; о роли мини-волейбола по-японски и использовании его в повседневной жизни, в самостоятельной активности; об основных правилах игры;

**практические:** обеспечивает обучение новым физическим упражнениям с мячом и без; достаточный уровень физической подготовленности; выполнение технических и тактических приемов игры; совершенствование умения действовать в коллективе и соревноваться; формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям;

**самостоятельные:** предусматривают самостоятельное выполнение упражнений с мячом и без; проявление индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении; дальнейшее распространение игры среди детей;

**индивидуальные:** направленные на сокращение умений детей, которую имеют слабую подготовку или, наоборот, сильную.

Структура занятий традиционная. *Подготовительная часть* (5-10 мин) состоит из построения и выполнения комплексов общеразвивающих, подводящих упражнений, обеспечивает разогревания организма, повышение частоты пульса, дыхания. Упражнения выполняются с мячом и без.

*Основная часть* (10-20 мин в зависимости от возраста) направлена на овладение основными навыками игры в мини-волейбол и развитие физических качеств, состоит из специально-

подготовительных упражнений на отработку основных приемов (ведение мяча, прием и передача мяча в парах и тройках; выполнение нападающего удара); в подвижных игр и игровых упражнений с мячом и без; игры в мини-волейбол.

*Заключительная часть* (5-10 мин в зависимости от длительности обучения) предусматривает постепенное снижение нагрузки. Для этого выполняются дыхательные упражнения, упражнения на расслабления в медленном темпе, игры малой активности, направленные на восстановление функций организма после нагрузки.

#### **Виды занятий:**

- тестовые занятия,
- занятие-соревнование,
- занятие-игра,

#### **Формы организации деятельности:**

- индивидуальная;
- работа в малых группах;
- фронтальная

**Режим занятий** утверждается расписанием, составляемым в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» и Уставом ОО.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность академического часа в старшей группе (5-6 лет) - 25 минут, в подготовительной группе (6-8 лет) - 30 минут.

Занятия проводятся в физкультурном зале и на спортивном участке, с детьми не имеющие медицинских противопоказаний для занятий.

**Цель реализации программы:** Обучение техническим и тактическим приемам игры в мини-волейбол с дальнейшим применением их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- Обучать техническим приемам и правилам игры.
- Обучать тактическим действиям.
- Формировать умение действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

##### **Развивающие:**

- Развивать физические качества и способности, необходимые при совершенствовании техники и тактики игры мини-волейбол.
- Развивать физические качества: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Развивать память, внимание, ориентирования в пространстве.
- Развивать устойчивый интерес к данному виду спорта.

##### **Воспитательные:**

- Выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе.
- Воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.
- Формировать потребность к ведению здорового образа жизни.
- Воспитать умение соревноваться индивидуально и коллективно.

#### **Планируемые результаты**

##### **Первый год обучения (5-6 лет)**

##### **Личностные:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

**Метапредметные:**

- понимание наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

**Предметные:**

- представление игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знакомство с историей возникновения игры «Мини-волейбол», основы правил соревнований по «Мини-волейбол», спортивную терминологию;
- умение организовать со сверстниками игру в «Мини-волейбол» и элементы соревнований;
- бережное отношение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

**Планируемые результаты*****Второй год обучения (6-8 лет)*****Личностные:**

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общие интересы.

**Метапредметные:**

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные:**

- взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в процессе занятий и в спортивных играх;
- объяснение в доступной форме правила (техника) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнение технических приемов игры «Мини-волейбол» (прием мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающим ударом);
- выполнение тактических приемов нападения и защиты;
- применение полученных умений и навыков в игровой и соревновательной деятельности.

**II. Содержательный раздел****2.1. Содержание учебной программы****2.2. Учебный план*****Первый год обучения (5-6 лет)******Таблица 1.***

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомьтесь - «Волейбол»	1	1		беседа

2	Тестирование	2		2	диагностика
3	Такие разные мячи	1	1		диагностика
4	Ловкий мяч	1		1	подвижная игра
5	Ручной мяч	1		1	подвижная игра
6	Мяч в игре	1		1	наблюдение
7	Раз прыжок - два прыжок...	1		1	подвижная игра
8	Ловкие, быстрые	1		1	подвижная игра
9	Ловкие, меткие	1		1	самост. работа
10	Строчные упражнения и задания.	1		1	подвижная игра
11	Я в команде	1	1		самост. работа
12	Развиваем силу, скорость, ловкость	1		1	подвижная игра
13	Правила замены	1	1		беседа
14	Действия с мячом.	1	1		подвижная игра
15	Я в команде	1	1		самост. работа
16	Действия с мячом	1		1	подвижная игра
17	Меткий, быстрый, ловкий	1		1	подвижная игра
18	Учимся, играя	2	1	1	подвижная игра
19	Мин-волейбол	1		1	подвижная игра
20	Начинаем играть!	2	1	1	беседа
21	Круговая тренировка	1		1	подвижная игра
22	Мин-волейбол	2		2	подвижная игра
23	Упражнения с мячом	1		1	подвижная игра
24	Эстафетные соревнования с мячом.	1		1	подвижная игра
25	Круговая тренировка	1		1	наблюдение
26	Ручной мяч	1		1	подвижная игра
27	Мин-волейбол	2		2	подвижная игра
28	Тестирование	2		2	диагностика
29	Турнир	2	1	1	открытое занятие
	Всего	36	9	27	

### 2.3. Содержание учебной программы первого года обучения (5-6 лет)

Таблица 2.

Месяц	№	Тема	Задачи
Сентябрь	1	<b>Теория:</b> «Знакомьтесь - Мини-волейбол»	Создать представление у детей об игре Мини-волейбол с помощью составленной презентации; заинтересовать детей данной спортивной игрой, познакомить с техникой безопасности игры.
		<b>Практика:</b> «Тестирование»	<i>Приём контрольных нормативов.</i> - подбрасывание волейбольного мяча вверх, и ловля его двумя руками несколько раз подряд (10 раз); - отбивание мяча от стены (4-8 раз); - бросок набивного мяча вперед (2-3 м);
	2	<b>Практика:</b> «Тестирование»	<i>Приём контрольных нормативов.</i> - метание малого мяча на дальность (3-6 м.)

			- метание малого мяча в цель (с расстояния 3-5 м.) - передачи мяча в парах, через сетку (до 5 раз)
	3	<b>Теория:</b> «Такие разные мячи»	Познакомить детей с видами мячей и соответствующими спортивными играми, знать и применять правила безопасности в игре.
<b>Октябрь</b>	4	<b>Практика:</b> «Ловкий мяч».	Показать и познакомить со «стойкой игрока»; развивать ловкость при подаче и ловле мяча. Игра «Мяч через сетку» (в парах).
	5	<b>Практика:</b> «Ручной мяч»	Продолжить учить детей выполнять стойку игрока. Развивать ловкость, прыгучесть при ловле мяча. Способствовать развитию ориентировке (ориентированию) в пространстве в игре с мячом.
	6	<b>Практика:</b> «Мяч в игре»	Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «Бег по расчёту», умение ориентироваться в спортивном зале, развивать ловкость, координацию в играх «10 передач», «Мяч водящему»
	7	<b>Практика:</b> "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 мяча из-за головы.
<b>Ноябрь</b>	8	<b>Практика:</b> «Ловкие, быстрые»	Упражнять в перемещении с мячом, развивать скоростно- силовые качества в игре «Кто первый?» Броски мяча способом из-за головы в двойках, тройках. Способствовать развитию внимательности в игре «Вызов номеров».
	9	<b>Практика:</b> «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, чувствовать его. Упражнять в прыжках на короткой скакалке. В игре «эстафеты с бегом», упражнять в скоростно-силовых качествах.
	10	<b>Практика:</b> Строевые упражнения и команды.	Закреплять умение ориентироваться в пространстве, быстро и чётко выполнять команды, строится в колонну по 2, 3, 4. Упражнять в выполнении приставного шага с передачей мяча от груди в паре.
	11	<b>Теория:</b> «Я в команде».	Познакомить детей с расстановкой игроков на поле, определяя зоны для игроков и используя зрительные ориентиры.



<b>Декабрь</b>	12	<b>Практика:</b> «Развиваем силу, скорость, ловкость».	Формировать навык прыжка в высоту с места, помня о технике безопасности при выполнении прыжков. Продолжить упражнять в передаче мяча в движении. В игре «Мяч водящему» учить работать в команде, стремиться к победе.
	13	<b>Теория:</b> «Правила замены».	Продолжать знакомить детей с расстановкой игроков на поле, определяя зоны для игроков и используя зрительные ориентиры. Научить перемещаться по площадке.
	14	<b>Теория:</b> «Действия с мячом»	Познакомить с разными действиями с мячом: - бросок мяча о пол, - стенку и ловля его с отскока; - передача мяча от груди при движении парами; - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.
	15	<b>Теория:</b> «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.
<b>Январь</b>	16	<b>Практика:</b> Действия с мячом.	Развиваем точность передачи мяча партнеру на месте и в движении. Учить выполнять бросок мяча через сетку в прыжке.
	17	<b>Практика:</b> «Меткий, быстрый, ловкий».	Упражнять в метании малого мяча в вертикальную цель, развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми - быстро положи».
	18	<b>Теория:</b> «Учимся, играя».	Объяснение термина «подача мяча», «потеря подачи».
	19	<b>Теория:</b> «Я в команде».	Объяснение термина «подача мяча», «потеря подачи».
		<b>Практика:</b> «Мини-волейбол».	Упражнять в приёме мяча двумя и одной рукой. В игре «мяч через сетку» учить использовать разные способы подачи и приёма мяча.
	<b>Практика:</b> «Мини-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.	
<b>Февраль</b>	20	<b>Теория:</b> «Начинаем играть!»	Закрепить знания о расстановке игроков на поле.
		<b>Практика:</b> «Начинаем играть!»	Упражнять в перемещении по площадке вперёд, назад, правым боком, левым.

		<b>Теория:</b> «Начинаем играть!»	Продолжать объяснять правила игры: выход мяча из игры, подача и пас в игре.
		<b>Практика:</b> «Начинаем играть!»	Развивать ловкость, учить принимать решения в процессе игры.
	21	<b>Практика:</b> «Круговая тренировка».	Способствовать развитию физических качеств, используя различный инвентарь и оборудование: упражнять в прыжках, группировке в пролезании, забрасывании малого мяча в «целеброс».
	22	<b>Практика:</b> «Мини-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.
март		<b>Практика:</b> «Мини-волейбол».	Продолжать обучать прыжковым упражнениям. Закреплять умение выполнять подачу мяча.
	23	<b>Практика:</b> «Упражнения с мячом».	Упражнять в выполнении передачи мяча сверху двумя руками.
	24	<b>Практика:</b> 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.
	25	<b>Практика:</b> «Круговая тренировка».	Упражнять в акробатических упражнениях (боковой перекат), развивать силу мышц рук в висе на кольцах, развивать прыгучесть. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять детей в ловкости, умении работать в команде.
Апрель	26	<b>Практика:</b> «Ручной мяч».	Продолжить выполнение с детьми строевых, акробатических упражнений. Способствовать развитию выдержки, дисциплины. Упражнять в подбрасывании мяча одной рукой и ловле другой.
	27	<b>Практика:</b> «Мини-волейбол».	Учить играть. Способствовать развитию желания соревноваться, желание играть в команде, побеждать.
		<b>Практика:</b> «Мини-волейбол».	Привлечь родителей к совместной деятельности. Выполнение игровых упражнений с мячом в парах с родителями. Воспитывать радость от спортивной игры, потребность в систематических занятиях спортом.
		<b>Практика:</b> «Упражнения с мячом».	Эстафетные соревнования с мячом. Упражнять детей в скоростно-силовых, координационных качествах, ловкости. Совершенствовать приобретённые навыки владения мячом на данном возрастном уровне.

<b>Май</b>	28	<b>Практика:</b> тестирование.	<i>Приём контрольных нормативов.</i> - подбрасывание волейбольного мяча вверх, и ловля его двумя руками несколько раз подряд (10-12 раз); - отбивание мяча от стены (5-10 раз); - бросок набивного мяча вперед (3-4 м);
		<b>Практика:</b> тестирование.	<i>Приём контрольных нормативов.</i> - метание малого мяча на дальность (3-7 м.) - метание малого мяча в цель (с расстояния 3-5 м.) - передачи мяча в парах, через сетку (до 8 раз)
	29	<b>Теория:</b> турнир.	Закрепить знания и умения игры «Мини-волейбол» (Правила игры, техника безопасности).
		<b>Практика:</b> турнир.	Турнир «Мы волейболисты». Провести дружеский турнир между командами старших дошкольников.

## 2.4. Учебный план

### Второй год обучения (6-8 лет)

Таблица 3.

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тестирование	2		2	диагностика
2	Мин-волейбол	2	1	1	беседа
3	Ловкий мяч	2		2	подвижная игра
4	Блокирование	2		2	подвижная игра
5	Круговая тренировка	1		1	подвижная игра
6	Ловкие, быстрые	1		1	наблюдение
7	Нападающий удар	1	1		подвижная игра
8	Строевые упражнения и команды	1		1	подвижная игра
9	Ловкий и внимательный	1		1	самост. работа
10	Развиваем силу, скорость, ловкость	1	1		подвижная игра
11	Мин-волейбол	1		1	самост. работа
12	Потеря права на подачу	1		1	подвижная игра
13	Весёлая скакалка	1		1	подвижная игра
14	Действия с мячом	1	1		беседа
15	Меткий, быстрый, ловкий	1		1	самост. работа
16	Учимся, играя	1		1	подвижная игра
17	Весёлые старты с мячом и скакалкой	1		1	подвижная игра
18	Мин-волейбол	1		1	подвижная игра
19	Начинаем играть!	1		1	подвижная игра
20	Круговая тренировка	1	1		беседа, игра
21	Мин-волейбол	2		2	подвижная игра

22	Учебно-тренировочные игры.	1	1		подвижная игра
23	Подготовка к открытому турниру	1	1		самост. игра
24	Мин-волейбол	1		1	подвижная игра
25	Круговая тренировка	1		1	наблюдение
26	Мин-волейбол	2		2	самост. игра
27	Открытый турнир по волейболу.	2		2	открытое занятие
28	Тестирование.	2	1	1	диагностика
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	

## 2.5. Содержание учебной программы второго года обучения (6-8 лет)

Таблица 4.

Месяц	№	Тема	Задачи
Сентябрь	1	<i>Практика:</i> «Тестирование»	<i>Приём контрольных нормативов.</i> - подбрасывание волейбольного мяча вверх, и ловля его двумя руками несколько раз подряд (10-20 раз); - отбивание мяча от стены (10 и более раз); - бросок набивного мяча вперед (3-5 м);
		<i>Практика:</i> «Тестирование»	<i>Приём контрольных нормативов.</i> - метание малого мяча на дальность (5-9 м.) - метание малого мяча в цель (с расстояния 5-6 м.) - передачи мяча в парах, через сетку (до 10 раз и более)
	2	<i>Теория:</i> «Мини-волейбол».	Повторить с детьми правила игры: технику безопасности игры. Показать: передачу мяча, ловля мяча, ориентировка на площадке. Закрепить с детьми понятие «стойка игрока».
	3	<i>Практика:</i> «Ловкий мяч».	Упражнять в передаче мяча в парах, используя приставной шаг. Упражнять в действиях с мячом: подбрасывать мяч вверх и ловить его одной рукой, двумя после

			отскока от пола, после двух и трех хлопков подряд.
Октябрь		<i>Практика:</i> «Ловкий мяч».	Закрепить приобретённые знания «стойки игрока»; развивать ловкость при подаче и ловле мяча. В игре «Мяч через сетку» (в четвёрках) способствовать развитию прыгучести, ловкости, координационных способностей.
	4	<i>Практика:</i> «Блокирование»	Познакомить с технико-тактическим приёмом «блокирование» в игре. Способствовать развитию ориентированию в пространстве в игре «Ловишка с мячом».
		<i>Практика:</i> «Блокирование»	Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре, умение ориентироваться в спортивном зале, развивать ловкость, координацию в играх «10 передач», «Мяч водящему»
	5	<i>Практика:</i> 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.
Ноябрь	6	<i>Практика:</i> «Ловкие, быстрые»	Упражнять в перемещении с мячом, развивать скоростно-силовые качества в игре «Кто первый?» Броски мяча способом из-за головы в двойках, тройках. Способствовать развитию внимательности в игре «Вызов номеров».
	7	<i>Теория:</i> нападающий удар.	Обучить технике нападающего удара. В игре «Подвижная цель» способствовать развитию глазомера, ловкости, развития силы.

	8	<b>Практика:</b> строевые упражнения и команды.	Закреплять умение ориентироваться в пространстве, быстро и чётко выполнять команды, строится в колонну по 2, 3, 4. Упражнять в выполнении приставного шага с передачей мяча от груди в паре.
	9	<b>Практика:</b> ловкий и внимательный	Упражнять в бросках мяча способом из-за головы в двойках, тройках. Способствовать развитию внимательности в игре «Вызов номеров».
Декабрь	10	<b>Теория:</b> «Развиваем силу, скорость, ловкость».	Закрепить знания детей о расстановке игроков на поле, их перемещении, формировать навык прыжка в высоту с места, помня о технике безопасности при выполнении прыжков. Развивать координацию и вестибулярный аппарат при прыжках с поворотом.
	11	<b>Практика:</b> «Мини-волейбол» (Я в команде)	В игре «снайперы» упражнять в умении уворачиваться от двух мячей, бросающим соблюдать технику безопасности.
	12	<b>Практика:</b> «Потеря права на подачу».	Способствовать развитию скорости, ловкости в челночном беге. Познакомить детей с основными правилами потеря права мяча на подачу. В игре «Передал - садись» учить регулировать силу броска, быть внимательным, учить группироваться.
	13	<b>Практика:</b> «Весёлая скакалка»	Упражнять в прыжках через скакалку, используя разные способы. Развивать прыгучесть, ловкость, выносливость.
Январь	14	<b>Теория:</b> действия с мячом.	Упражнять в подаче и блокировании мяча, действуя в паре.

	15	<b>Теория:</b> действия с мячом.	В игре «У кого меньше мячей?», Борьба за мяч» сочетать свои действия с действиями других игроков команды, учить работать в команде.
	16	<b>Практика:</b> «Мини-волейбол». (Я в команде)	Игровые упражнения. Перекидывание мячей друг другу через сетку.
Февраль	17	<b>Практика:</b> «Меткий, быстрый, ловкий».	Упражнять в метании малого мяча в вертикальную цель, развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми - быстро положи». Закреплять умение выполнять верхнюю и нижнюю подачу мяча.
	18	<b>Практика:</b> «Учимся, играя».	Упражнять в приёме мяча снизу двумя и одной рукой. В игре «мяч через сетку» учить использовать разные способы подачи и приёма мяча.
	19	<b>Практика:</b> «Весёлые старты с мячом и скакалкой».	Создать радостную и непринуждённую обстановку, в которой закрепить все приобретённые умения и навыки упражнений с мячом и скакалкой.
	20	<b>Теория:</b> «Мини-волейбол». (Я в команде)	Продолжать объяснять правила игры: выход мяча из игры, подача и пас в игре. Развивать ловкость, учить принимать решения в процессе игры.
Март	21	<b>Практика:</b> «Начинаем играть!»	Продолжить закреплять и использовать ранее разученные технические приёмы: подача и приём мяча. Воспитывать уважительное отношение друг к другу и не спорить с судьёй.
	22	<b>Практика:</b> «Круговая тренировка».	Способствовать развитию физических качеств, используя различный инвентарь и оборудование: упражнять в прыжках, группировке в

			пролезании, забрасывании малого мяча в корзину.
	26	<b>Практика:</b> «Мини-волейбол». (Я в команде)	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.
	24	<b>Практика:</b> «Мини-волейбол». (Я в команде)	Упражнять в технике быстрой атаки. Закреплять технику перемещений и владение мячом. Использовать игровые упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей.
Апрель	25	<b>Теория:</b> учебно-тренировочные игры.	Продолжать объяснять правила игры. Использовать игры «Ловец с мячом», «10 передач», «Мяч капитану».
	26	<b>Теория:</b> подготовка к открытому турниру по Мини- волейболу.	Закрепить знания об игре. Воспитывать уважительное отношение к соперникам. Закрепить знания о технике безопасности в игре.
	27	<b>Практика:</b> «Мини-волейбол», игра в команде	Упражнять детей в скоростно-силовых, координационных качествах, ловкости. Совершенствовать приобретённые навыки владения мячом на данном возрастном уровне.
	28	<b>Практика:</b> «Круговая тренировка».	Упражнять в акробатических упражнениях (боковой перекат), развивать силу мышц рук в висе на кольцах, развивать прыгучесть.
Май	29	<b>Практика:</b> «Мини-волейбол», игра в команде	Автоматически применять изученные приёмы, совершенствоваться в игре. Совершенствоваться в двухсторонней игре, довести навык



			до умения автоматически применять изученные приемы.
30	<b>Практика:</b> «Мини-волейбол», игра в команде		Учить играть по изученным правилам. Способствовать развитию желания соревноваться, желание играть в команде, побеждать.
31	<b>Практика:</b> Открытый турнир по волейболу.		Турнир «Мы волейболисты». Провести дружеский турнир между командами подготовительных групп. Привлечь родителей к совместной деятельности, показать итог годовой работы с дошкольниками. Воспитывать радость от спортивной игры.
32	<b>Практика:</b> тестирование.		<i>Приём контрольных нормативов.</i> - подбрасывание волейбольного мяча вверх, и ловля его двумя руками несколько раз подряд (до 20 раз); - отбивание мяча от стены (от 10 и более раз); - бросок набивного мяча вперед (5-6 м);
33	<b>Практика:</b> тестирование.		<i>Приём контрольных нормативов.</i> - метание малого мяча на дальность (10 и более м.) - метание малого мяча в цель (с расстояния 6 м.) - передачи мяча в парах, через сетку (10 раз и более)

## 2.6. Система оценки достижения планируемых результатов

### Способы проверки выполнения образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение
- участие в соревнованиях
- контрольные тестирования

### Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- Подведение итогов по общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), воспитанники выполняют контрольные нормативы.

- Умения и навыки проверяются во время участия в соревнованиях различного уровня.
- Повседневные наблюдения позволят провести оценку метапредметных и личностных результатов, наблюдения заносятся в таблицу два раза в год – в октябре и в мае.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- знание и выполнение правил игры в мини-волейбол, специальных приемов;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

*Таблицы контрольных испытаний см. приложение 1.*

## 2.7. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	04.09.2023	31.05.2024	36	36	36	1 раз в неделю 25мин.
2	04.09.2023	31.05.2024	36	36	36	1 раз в неделю 30 мин.

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Методическое обеспечение программы

#### Список литературы.

1. Адашкявичене Э.Й. Волейбол для дошкольников: из опыта работы. - М.: Просвещение, 1983. - 79 с.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. Сада. - М.: просвещение. 1992. - 1992. - 159 с.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. Сада. - М.: Просвещение, 1981. - 96 с.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно- оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод пособие. - М.: Изд-во.НЦ ЭНАС,2006. - 144 с .
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности и спорте: Учебное пособие для студ. высших. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 296 с.
6. Кенеман А.В., Кистяковский М.Ю. Осокина Т.И. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. - М.: «Просвещение», 1980. - 144 с.
7. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. юный волейболист. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 231 с.
8. Литвинов О.М. Система физического воспитания в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2007. - 238 с.
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. - М.: Айрис- пресс, 2004. - 112 с.
10. Николаева Н.И. Школа мяча. - СПб: Детство - Пресс. 2008. - 96 с.
11. Физическая культура в начальных классах. - М.: Изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС, 2001. - 176с.

12. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум для студентов средних педагогических заведений. - 3-е изд., испр. - М.: Изд. Центр «Академия», 1999. - 160 с.

13. Филиппова С.О. Пономарёв Г.Н. теория и методика физической культуры дошкольников. - СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «Сфера» 2008. - 656 с.

14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. - М., Издательский центр «Академия», 2004. - 389 с.

15. Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, рекомендации. Авт.-сост. М.С. Горбатова.

Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольной организации: планирование, занятия, комплексы, спортивно-досуговые мероприятия. Авт.-сост. О.Ф. Горбатенко.

Программа по раннему обучению игры «Мини волейбол» разработана с опорой на теоретические и практические основы организации и методики обучения детей мини-волейболу. В основу программы положена авторская методика обучения детей мини-волейболу по правилам Всеяпонской ассоциации, доктора педагогических наук, профессора П.Н. Пасюкова.

Эффективность использования действий с мячом как составной части двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста, игры с мячом изложены в пособии Адашкявич Э.Й. «Волейбол для дошкольников». В Учебно-методическом пособии для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений под редакцией Николаевой Н.И. представлены тематическая программа и квартальный план по разделу «Школа мяча», подборка подвижных игр и игровых упражнений с мячом, конспекты занятий, позволяющие развивать координацию движений, глазомер и моторику детей дошкольного возраста.

В главе «Мини-волейбол» книги под редакцией Фурманова А.Г., Болдырева Д.М. «Волейбол» описаны правила игры, технические приёмы и тактические действия, игры и эстафеты, правила судейства. Правила игры проиллюстрированы, что облегчает усвоение учебного материала детьми. Теоретические основы физической культуры дошкольников, контрольные тесты и упражнения для проведения мониторинга являются неотъемлемой составной частью программы «Волейбол для дошколят» и основаны на учебном пособии для специалистов по физической культуре под редакцией Филипповой С.О., Пономарёва Г.Н. «Теория и методика физической культуры дошкольников».

Содержание

## **I. Основы знаний**

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. История развития мини-волейбола. Правила игры и соревнований по мини-волейболу.

## **II. Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (до 500 гр.). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 10 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* "День и ночь", "Салки без мяча", "Караси и щука", "Волк во рву", "Третий лишний", "Удочка", "Круговая эстафета", комбинированные эстафеты.

### **III. Техническая подготовка**

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча рукой сверху через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером.* Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой верхней прямой подачи:* через сетку; подача в стенку; подача через сетку из-за лицевой линии.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой с места.

### **IV. Тактическая подготовка**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения верхней подачи; правильный выбор позиции на площадке во время игры.

*Групповые действия.* Страховка игроков друг друга во время игровых действий.

*Командные действия.* Прием подачи и первая передача центральному игроку, находящегося у сетки, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Расположение игроков при приеме подачи и атакующего удара.

### **V. Интегральная подготовка**

Учебные игры, участие в соревнованиях.

### **VI. Контрольные испытания**

Выполнение основных технических приемов (верхний прием, нижний прием, подача) на зачет.

## **3.2. Материально-техническое обеспечение программы**

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- спортивный зал
- волейбольная сетка
- скамейки гимнастические
- скакалки
- мячи надувные для мини-волейбола

## **3.3. Кадровое обеспечение программы**

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини - волейбол для дошкольников» в образовательной организации осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование (в том числе по соответствующему направлению) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

**Тесты для определения уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом**

Таблица 1.

№	Двигательные задания	возраст	
		5-6	6-8
1	Подбрасывание волейбольного мяча вверх и ловля его двумя руками несколько раз подряд (кол-во раз)	до 10	10-20
2	Отбивание мяча от стены (кол-во раз)	4-8	8-10
3	Метание малого мяча на дальность (м)	3-6	5-9 м
4	Метание малого мяча в цель	с расстояния 3-5м	
5	Бросок набивного мяча вперед (м)	1	1-3
6	Передачи мяча в парах, через сетку (кол-во раз)	до 5	5-10

**Уровень усвоения двигательных умений и навыков движения с мячом**

Таблица 2.

<i>Уровень</i>	<i>Старшая группа 5-6</i>	<i>Подготовительная группа 6-8</i>
<b>Высокий</b>	Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен продумать новые варианты действий с мячом.	Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.
<b>Средний</b>	Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.	Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.
<b>Низкий</b>	Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.	Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

### Основные виды движения

- Прыжки вверх с места
  - Подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 1520см. 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.