

Муниципальное казенное учреждение Управление образования  
администрации Калтанского городского округа

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение Детский сад № 2 «Радуга»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 31.08.2021 № 1

Утверждена  
приказом МАДОУ Детский сад № 2  
от 01.09.2021 № 149



Подписан: Ночвей Татьяна Анатольевна  
DN: C=RU, OU=Заведующая, O="МАДОУ  
Детский сад №2 ""Радуга""", CN=Ночвей  
Татьяна Анатольевна,  
E=2\_raduga\_2@mail.ru  
Основание: Я являюсь автором этого  
документа  
Местоположение: Калтан  
Дата: 2021.09.01 09:16:14+07'00'

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Хочу играть в волейбол»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** ознакомительный

**Возраст учащихся:** 5-7 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:**  
Минина Лидия Павловна



Калтан  
2021

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	14
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>15</b>
2.1.	Учебный план	15
2.2.	Календарный учебный график	17
2.3.	Календарно-тематическое планирование	17
2.4.	Формы аттестации	17
2.5.	Оценочные материалы	19
2.6.	Условия реализации программы	21
2.7.	Методические материалы	21
2.8.	Словарь терминов	23
2.9.	Список литературы	24

## 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1. Пояснительная записка

Направленность образовательной программы дополнительного образования детей «Хочу играть в волейбол» – физкультурно-спортивная, уровень – ознакомительный.

**Актуальность программы.** Современная школа предъявляет высокие требования к уровню развития будущего первоклассника. Он должен быть хорошо физически и психически развит, уметь устанавливать контакты, быть мобильным в меняющихся условиях. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования первостепенной задачей определяет охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность. Шишкина В.А. отмечает чрезвычайно важную роль движений для развития психики и интеллекта: «от работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым, способствуя ее развитию. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений достигает он, тем успешнее идет процесс его психического развития. Двигательная активность ребенка не только способствует развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма».

Однако современные дети испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры с телефоном и планшетом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Несмотря на большую популярность физической культуры ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей привычку здорового образа жизни, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода».

В связи с этим актуальным является поиск новых подходов к оздоровлению и физическому развитию детей. В детском саду № 2 «Радуга» Калтанского городского округа результативным стало внедрение в систему

физкультурного образования детей дошкольного возраста игр и упражнений с элементами волейбола.

Парциальная образовательная программа «Хочу играть в волейбол» используется при реализации основной образовательной программы дошкольного образования в части, формируемой участниками образовательных отношений по образовательной области «Физическое развитие».

**Педагогическая целесообразность** заключается в поиске новых подходов к оздоровлению и физическому развитию детей. Эффективными образовательными возможностями в этом отношении является внедрение в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста игр и упражнений с элементами волейбола.

**Отличительными особенностями программы** является принцип построения: занятие по волейболу состоит из трех частей. Вводную часть (5-6 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 (15 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 (10 мин) проводятся подвижные игры или эстафеты, позволяющие снять напряжение и восстановить силы организма.

#### **Принципы реализации программы:**

- принцип гуманности – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей;

- принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено. Данный принцип позволяет ребенку овладеть навыками игры волейбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому;

- принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию;

- принцип творчества и успеха. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности,

стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я»;

- принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

**Категория обучающихся.** Программа рассчитана на детей 5-7 лет.

**Сроки реализации программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Хочу играть в волейбол» реализуется в течение 1 года обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут, для детей 5-7 лет. Количество занятий в год – 36. Общее количество академических часов 18.

**Форма обучения и режим занятий.** Основная форма обучения – очная, групповая, подгрупповая. Наполняемость группы до 15 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня. Длительность занятия составляет для детей 5-6 лет – 25 мин.; для детей – 6-7 лет – 30 мин.

**Формы организации занятий:** беседа, учебно-тренировочные занятия, спортивная игра.

## **1.2.Цель и задачи программы**

**Цель программы** - развитие двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством игр и упражнений с элементами волейбола.

### **Задачи программы:**

- формирование начальных представлений о физической культуре, здоровом образе жизни и игре волейбол;

- обучение двигательным навыкам развивающим ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость и быстроту реакции;

- укрепление и сохранение здоровья воспитанников, повышение уровня физической подготовленности, способствующей повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его психомоторному развитию.

- формирование позитивной социализации и личностного развития дошкольников.

Опыт внедрения программы показал, что развитие физических качеств и двигательных способностей дошкольников позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном этапе — этапе подготовки детей к обучению в школе.

### 1.3.Содержание программы

№ п/п	Перечень разделов, тем	Содержание
1	Техника безопасности Вводное занятие «Что такое волейбол, пионербол»	Рассказ воспитателя о пользе спорта для человека, о необходимости вести здоровый образ жизни. Беседа о технике безопасности на занятиях. Рассказ воспитателя об игре волейбол, пионербол. Разминка. ОРУ без предметов. П.и. «Прыгни выше всех»
2	«Основная стойка игрока»	Рассказ воспитателя об основной (высокой) стойке волейболиста. Разминка. ОРУ с мячами. Изучение основной стойки игрока. П.и. «Мяч по кругу побежал и на землю не упал»
3	«Стойки игрока и разновидности ходьбы»	Рассказ воспитателя о стойках игрока и разновидностях ходьбы. Разминка. ОРУ с гимнастическими палками. Закрепление основной стойки, изучение средней, низкой стоек, разновидностей ходьбы (ходьба на внутренней, внешней стороне ступни, ходьба на носках, перебаты с пятки на носок). Эстафета с облегченными мячами. Возле каждой команды лежат мячи в корзине. Напротив расположены обручи. По сигналу воспитателя участники каждой команды по очереди переносят по одному мячу в обруч.
4	«Перемещения и разновидности бега»	Рассказ воспитателя о том, что такое перемещения и какие бывают разновидности бега. Разминка. ОРУ без предметов.. Изучение техники перемещений игрока (перемещения правым, левым боком, скачок, прыжки), разновидностей бега (обычный бег, челночный, бег «змейкой», бег по диагонали, бег с изменением направления, бег спиной вперёд). П.и. с облегченными мячами

№ п/п	Перечень разделов, тем	Содержание
		«Беги быстрее, поймай мяч скорее»
5	«Знакомство с волейбольным мячом»	Рассказ воспитателя об истории возникновения волейбольного мяча. Разминка. ОРУ с мячами. Изучение техники ловли мяча (подбрасывание мяча над собой на разное расстояние, подбрасывание мяча над собой с хлопком, подбрасывание мяча над собой с хлопком за спиной, бросание мяча об пол и его ловля). П.и. «Мяч по кругу побежал и на землю не упал»
6	«Упражнения с мячом в парах»	Рассказ (показ) воспитателя техники выполнения основных упражнений в парах. Разминка. ОРУ без предметов. Освоения техники ловли мяча в парах (броски мяча партнёру из-за головы, от груди, снизу, об пол). П. и. «Прыгни выше всех»
7	ОФП	Рассказ воспитателя о пользе прыжков через скакалку. Разминка, ОРУ с гимнастическими палками, прыжки через скакалку, сгибание, разгибание рук из упора лёжа на полу, ходьба по гимнастической скамейке, лазание по шведской стенке. П. и. «Кто всех дальше бросит мяч, тот победитель и ловкач»
8	«Знакомство с правилами игры волейбол, пионербол»	Рассказ воспитателя о правилах игры в пионербол, волейбол, о волейбольной площадке, сетке. Разминка. ОРУ без предметов. Работа с мячом возле стены (бросок мяча от груди двумя руками, бросок мяча снизу двумя руками и его ловля, бросок мяча из-за головы двумя руками и его ловля) Изучение расстановки игроков на волейбольной площадке. Освоение техники броска мяча через сетку разными способами (двумя руками из-за головы, одной рукой, снизу). Эстафета с волейбольными мячами. Перед каждой

№ п/п	Перечень разделов, тем	Содержание
		командой лежит мяч. По сигналу воспитателя участники каждой команды по очереди должны обойти стойку, при этом подбрасывая мяч над собой.
9	«Техника перемещений на площадке»	Рассказ (показ) воспитателя о разновидностях перемещений игрока. Разминка. ОРУ с мячами. Работа с мячом в парах. Освоение техники перемещений на площадке (пригибной шаг, бег, скачок, скрестный шаг). Прыжки через гимнастическую скамейку. П. и. «Мяч подбрось и поймай, но к себе не прижимай»
10	«Упражнения с мячом через сетку»	Рассказ воспитателя правильном режиме дня. Разминка. ОРУ с набивными мячами. Освоение техники броска мяча через сетку в парах (двумя руками из-за головы, одной рукой, снизу). Кувырки через голову с помощью воспитателя. П. и. «Кто всех дальше бросит мяч, тот победитель и ловкач»
11	«Техника перемещений на площадке»	Беседа с детьми о разновидностях перемещений игрока. Разминка. ОРУ с мячами. Работа с мячом в парах. Закрепление техники перемещений на площадке (пригибной шаг, бег, скачок, скрестный шаг). Прыжки через скакалку. П. и. «Имена свои мы знаем, ловим мяч и не зеваем»
12	«Броски волейбольного мяча через сетку с дальнего расстояния»	Разминка. ОРУ без предметов. Освоение техники броска мяча через сетку из первого и пятого номеров (из-за головы двумя руками, из-за головы одной рукой, снизу двумя руками). Челночный бег. П. и. «Ты препятствие пройди, через сетку в обруч попади»
13	ОФП	Рассказ и показ воспитателя «Как правильно выполнять сгибание и разгибание туловища из положения



№ п/п	Перечень разделов, тем	Содержание
		лёжа». Разминка, ОРУ с обручами, прыжки через скакалку, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа, ходьба по гимнастической скамейке, лазание по шведской стенке. П. и. «Беги быстрее, поймай мяч скорей»
14	«Броски мяча через сетку в определённый номер волейбольной площадки»	Рассказ воспитателя о расстановке игроков на площадке. Разминка. ОРУ без предметов. Работа с мячом в парах. Освоение техники броска мяча через сетку в определённый номер площадки (бросание мяча и левого угла в правый, из правого в левый, из правого в правый, из левого в левый). Бег по диагонали. П.и. «Мяч подбрось и поймай, но к себе не прижимай»
15.	«Стойки игрока и перемещения в стойке»	Беседа с детьми о стойках и перемещениях игрока. Разминка. ОРУ с набивными мячами. Работа с мячом в парах Закрепление техники стоек игрока (высокая, средняя, низкая) и перемещений в стойке. П.и. «Беги быстрее, поймай мяч скорей»
16	«Перемещение игрока возле сетки, знакомство с блоком»	Рассказ и воспитателя о том, что такое блок и для чего он нужен в игре. Разминка. ОРУ с облегчённым мячом. Работа с мячом возле стенки. Правильная постановка рук при блоке. Освоение техники перемещений игроков возле волейбольной сетки (левым, правым боком приставным шагом, скрестным шагом), на второй, третий шаг имитация блока. Прыжки вверх до предмета. П.и. «Прыгни выше всех»
17	«Подбивание мяча снизу двумя руками»	Рассказ воспитателя о технике выполнения подбивания мяча снизу двумя руками. Показ Разминка. ОРУ без предмета. Работа с мячом в парах. Освоение техники подбивания мяча

№ п/п	Перечень разделов, тем	Содержание
		снизу двумя руками детьми (основная стойка игрока, руки прямые, отведены вниз, кисти сомкнуты). Воспитатель подбрасывает мяч, ребёнок выполняет подбивание. П.и. «Мяч по кругу побежал и на землю не упал»
18	ОФП	Рассказ воспитателя о правильной технике выполнения метания набивного мяча (показ). Разминка, ОРУ без предметов, прыжки через скакалку, сгибание, разгибание рук из упора лёжа на полу, метание набивных мешков, прыжки в длину. П. и. «Правила игры мы знаем, через сетку мяч бросаем»
19	«Ознакомление с нижней боковой подачей мяча»	Рассказ воспитателя о том, что такое подача мяча и для чего она нужна в игре. Разминка. Работа с мячом возле стены. Техника выполнения нижней боковой подачи (показ воспитателя). Освоение техники детьми (стойка при подаче (левым боком, ноги согнуты в коленях), одной рукой подбрасывается мяч вверх на небольшое расстояние, другой рукой выполняется подбивание мяча снизу одной рукой). П.и. «Имена свои мы знаем, ловим мяч и не зеваем»
20	«Подбивание мяча снизу двумя руками»	Беседа с детьми о технике подбивания мяча снизу. Разминка. ОРУ без предмета. Работа с мячом в парах. Закрепление техники подбивания мяча снизу двумя руками. Эстафета с волейбольными мячами. Возле каждой команды лежат мячи в корзине. Напротив расположены обручи. По сигналу воспитателя участники каждой команды по очереди переносят по одному мячу в обруч.
21	ОФП	Рассказ воспитателя о технике выполнения прыжка в длину.

		Разминка, ОРУ с обручами, прыжки через скамейку, сгибание, разгибание туловища из положения лёжа, прыжки вверх до предмета, прыжки в длину. П.и. «Мяч подбрось и поймай, но к себе не прижимай»
22	«Розыгрыш мяча в три касания»	Рассказ воспитателя, как выполняется розыгрыш мяча в три касания и для чего это нужно в игре. Разминка. ОРУ с облегчённым мячом. Челночный бег. Освоение техники розыгрыша мяча в три касания с помощью воспитателя (игрок из зоны 4 или 5 набрасывает мяч игроку в зону 3, игрок третьей зоны набрасывает мяч в зону 4, игрок из четвёртой зоны перебрасывает мяч через сетку на сторону соперника). П.и. «Прыгни выше всех»
23	«Подбивание мяча снизу двумя руками»	Разминка. Работа с мячом возле стены. Закрепление техники подбивания мяча двумя руками снизу. Лазание по шведской стенке. П.и. «Кто всех дальше бросит мяч, тот победитель и ловкач»
24	«Броски мяча через сетку в определённый номер волейбольной площадки»	Беседа с детьми и расстановке игроков на площадке, как на ней расположены номера. Разминка. ОРУ с гимнастическими палками. Работа с мячом в парах. Закрепление техники броска мяча через сетку в определённый номер площадки. П.и. «Имена свои мы знаем, ловим мяч и не зеваем».
25	«Броски волейбольного мяча через сетку с дальнего расстояния»	Разминка. ОРУ без предметов. Закрепление техники броска мяча через сетку из первого и пятого номеров. Прыжки через скакалку. П. и. «Мяч по кругу побежал, но на землю не упал»
26	ОФП	Рассказ воспитателя о технике выполнения ходьбы по гимнастической скамейке. Разминка, ОРУ без предметов, прыжки через скакалку, сгибание, разгибание рук из

		упора лёжа на полу, ходьба по гимнастической скамейке, лазание по шведской стенке. П. и. «Прыгни выше всех»
27	«Розыгрыш мяча в три касания»	Беседа с детьми о правилах игры пионербол. Разминка. ОРУ с обручами. Закрепление техники розыгрыша мяча в три касания. П.и. «Беги быстрее, поймай мяч скорее»
28	«Броски волейбольного мяча через сетку с дальнего расстояния» «Броски мяча через сетку в определённый номер волейбольной площадки»	Разминка. ОРУ без предметов. Закрепление техники броска мяча через сетку из первого и пятого номеров. Закрепление техники броска мяча через сетку в определённый номер площадки. Челночный бег. П.и. «Ты препятствие пройди, через сетку в обруч попади»
29	«Перемещение игрока возле сетки» «Блокирование»	Беседа с детьми о разновидностях перемещений игрока возле волейбольной сетки, для чего нужен блок. Разминка. ОРУ с облегчённым мячом. Работа с мячом возле стенки. Закрепление техники перемещений игроков возле волейбольной сетки Прыжки вверх до предмета. Эстафета с волейбольными мячами. Перед каждой командой лежит мяч. По сигналу воспитателя участники каждой команды по очереди должны обойти стойку, при этом подбрасывая мяч над собой.
30	«Игра в пионербол»	Беседа с детьми о правилах игры в пионербол. Разминка. ОРУ с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Работа с мячом в парах. Игра в пионербол с облегчённым мячом. Закрепление техники выполнения игры в три касания. П.и. «Беги быстрее, поймай мяч скорее»
31	«Подбивание мяча снизу двумя руками» «Игра в пионербол»	Рассказ воспитателя о положительном влиянии спорта на организм человека. Разминка. ОРУ без предмета. Работа с мячом в парах. Закрепление техники подбивания мяча снизу двумя руками.

		Игра в пионербол. П.и. «Прыгни выше всех»
32	«Нижняя боковая подача»	Беседа с детьми о правильном положении ног и рук во время выполнения нижней боковой подачи. ОРУ с гимнастическими палками. Закрепление техники стойки игрока во время выполнения нижней боковой подачи. Лазание по шведской стенке. П.и. «Кто всех дальше бросит мяч, тот победитель и ловкач»
33	ОФП	Беседа с детьми о технике выполнения кувырка через голову. Разминка, ОРУ без предметов, прыжки через скакалку, кувырки через голову, ходьба по гимнастической скамейке, лазание по шведской стенке. П. и. «Мяч подбрось и поймай, но к себе не прижимай»
34	«Перемещение игрока возле сетки» «Игра в пионербол»	Рассказ воспитателя о ЗОЖ. Разминка. ОРУ без предмета. Работа с мячом в парах. Закрепление техники перемещений игрока возле волейбольной сетки. Игра в пионербол с облегчённым мячом. Закрепление техники выполнения игры в три касания. П.и. «Беги быстрее, поймай мяч скорее»
35	«Упражнения с мячом в парах» «Игра в пионербол»	Беседа с детьми о технике безопасности на занятиях. Разминка. ОРУ с набивными мячами. Закрепление техники броска мяча через сетку в парах (двумя руками из-за головы, одной рукой, снизу). Кувырки через голову с помощью воспитателя. Игра в пионербол с облегчённым мячом. П. и.«Мяч по кругу побежал и на землю не упал»
36	«Игра в пионербол»	Разминка. ОРУ с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Работа с мячом в парах. Игра в пионербол с облегчённым мячом. Закрепление техники выполнения игры в три касания. П.и. «Кто всех дальше бросит мяч, тот победитель и ловкач»

#### 1.4. Планируемые результаты

Комплекс игр и упражнений с элементами волейбола, включенный в образовательную деятельность должен дать положительный результат:

- укрепление и сохранение здоровья воспитанников;
- повышение уровня физической подготовленности, способствующей повышению двигательной деятельности каждого ребенка.

В результате освоения программы дети должны уметь:

- прыгать через скакалку;
- уверенно лазать по шведской стенке;
- кувыркаться через голову (с помощью воспитателя);
- подпрыгивать вверх до предмета, подвешенного на высоте 15 – 20 см;
- знать и уметь выполнять разновидности ходьбы и бега;
- знать и уметь выполнять стойки игрока;
- знать и уметь выполнять перемещения игрока;
- подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками (6-8 раз);
- подбрасывать мяча одной рукой и ловить двумя руками(6-8 раз);
- подбрасывать мяч и ловить его после хлопка (перед собой, за спиной) (6-8 раз);
- метать набивной мяч двумя руками (вес до 1 кг) из-за головы на расстояние 3-4 метра;
- метать волейбольный мяча в цель (4-5 раз);
- бросать мяч в разных направлениях двумя руками от груди, из-за головы на расстояние 6-8 м;
- бросать мяч через сетку в определённый номер волейбольной площадки;
- бросать мяч через сетку с дальнего расстояния (одной, двумя руками, снизу);
- уметь работать в парах с волейбольным мячом;
- владеть навыками приёма мяча снизу: подбивание мяча снизу двумя руками;
- владеть навыками владения нижней боковой подачи: подбивание мяча одной рукой снизу с дальнего расстояния;
- владеть навыками выполнения блокирования;
- уметь разыгрывать мяч в три касания;

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Перечень тем	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1	Техника безопасности Вводно - ознакомительное занятие «Что такое волейбол, пионербол»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
2	«Основная стойка игрока»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
3	«Стойки игрока и разновидности ходьбы»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
4	«Перемещения и разновидности бега»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
5	«Знакомство с волейбольным мячом»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
6	«Упражнения с мячом в парах»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
7	ОФП	30 мин.	5 мин.	25 мин.
8	«Знакомство с правилами игры волейбол, пионербол»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
9	«Техника перемещений на площадке»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
10	«Упражнения с мячом через сетку»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
11	«Техника перемещений на площадке»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
12 1	«Броски волейбольного мяча через сетку с дальнего расстояния»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
13	ОФП	30 мин.	5 мин.	25 мин.
14	«Броски мяча через сетку в определённый номер волейбольной площадки»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
15	«Стойки игрока и	30 мин.	5 мин.	25 мин.

№ п/п	Перечень тем	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
	перемещения в стойке»			
16	«Перемещение игрока возле сетки»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
17	«Подбивание мяча снизу двумя руками»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
18	ОФП	30 мин.	5 мин.	25 мин.
19	«Ознакомление с нижней боковой подачей мяча»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
20	«Подбивание мяча снизу двумя руками»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
21	ОФП	30 мин.	5 мин.	25 мин.
22	«Розыгрыш мяча в три касания»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
23	«Подбивание мяча снизу двумя руками»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
24	«Броски мяча через сетку в определённый номер волейбольной площадки»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
25	«Броски волейбольного мяча через сетку с дальнего расстояния»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
26	ОФП	30 мин.	5 мин.	25 мин.
27	«Розыгрыш мяча в три касания»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
28	«Броски волейбольного мяча через сетку с дальнего расстояния» «Броски мяча через сетку в определённый номер волейбольной площадки»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
29	«Перемещение игрока возле сетки» «Блокирование»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
30	«Игра в пионербол»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
31	«Подбивание мяча снизу двумя руками» «Игра в пионербол»	30 мин.	5 мин.	25 мин.



№ п/п	Перечень тем	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
32	«Нижняя боковая подача»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
33	ОФП	30 мин.	5 мин.	25 мин.
34	«Перемещение игрока возле сетки» «Игра в пионербол»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
35	«Упражнения с мячом в парах» «Игра в пионербол»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
36	«Игра в пионербол»	30 мин.	5 мин.	25 мин.
<b>ИТОГО</b>		<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>

## 2.2. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 36.

Продолжительность каникул – не предусмотрены.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов:

- дата начала обучения по программе – 1 сентября;
- дата окончания обучения по программе – 30 мая.

## 2.3. Календарно-тематическое планирование

№	Перечень тем	Дата (план)	Дата (факт)
1	Техника безопасности Вводно - ознакомительное занятие «Что такое волейбол, пионербол»	03.09. 2021	
2	«Основная стойка игрока»	09.09. 2021	
3	«Стойки игрока и разновидности ходьбы»	16.09.2021	
4	«Перемещения и разновидности бега»	23.09.2021	
5	«Знакомство с волейбольным мячом»	04.10.2021	
6	«Упражнения с мячом в	12.10.2021	

№	Перечень тем	Дата (план)	Дата (факт)
	парах»		
7	ОФП	19.10.2021	
8	«Знакомство с правилами игры волейбол, пионербол»	27.10.2021	
9	«Техника перемещений на площадке»	02.11.2021	
10	«Упражнения с мячом через сетку»	09.11.2021	
11	«Техника перемещений на площадке»	17.11.2021	
12	«Броски волейбольного мяча через сетку с дальнего расстояния»	23.11.2021	
13	ОФП	02.12.2021	
14	«Броски мяча через сетку в определённый номер волейбольной площадки»	08.12.2021	
15	«Стойки игрока и перемещения в стойке»	14.12.2021	
16	«Перемещение игрока возле сетки»	23.12.2021	
17	«Подбивание мяча снизу двумя руками»	12.01.2022	
18	ОФП	20.01.2022	
19	«Ознакомление с нижней боковой подачей мяча»	26.01.2022	
20	«Подбивание мяча снизу двумя руками»	31.01.2022	
21	ОФП	02.02.2022	
22	«Розыгрыш мяча в три касания»	10.02.2022	
23	«Подбивание мяча снизу двумя руками»	16.02.2022	
24	«Броски мяча через сетку в определённый номер волейбольной площадки»	24.02.2022	
25	«Броски волейбольного мяча через сетку с дальнего расстояния»	02.03.2022	
26	ОФП	10.03.2022	
27	«Розыгрыш мяча в три касания»	16.03.2022	

<b>№</b>	<b>Перечень тем</b>	<b>Дата (план)</b>	<b>Дата (факт)</b>
28	«Броски волейбольного мяча через сетку с дальнего расстояния» «Броски мяча через сетку в определённый номер волейбольной площадки»	24.03.2022	
29	«Перемещение игрока возле сетки» «Блокирование»	04.04.2022	
30	«Игра в пионербол»	12.04.2022	
31	«Подбивание мяча снизу двумя руками» «Игра в пионербол»	20.04.2022	
32	«Нижняя боковая подача»	26.04.2022	
33	ОФП	03.05.2022	
34	«Перемещение игрока возле сетки» «Игра в пионербол»	12.05.2022	
35	«Упражнения с мячом в парах» «Игра в пионербол»	20.05.2022	
36	«Игра в пионербол»	27.05.2022	

#### **2.4. Формы аттестации**

<b>Форма аттестации</b>	<b>Метод аттестации</b>
Игра в пионербол	Наблюдение и анализ коллективных действий, индивидуальной деятельности

#### **2.5. Оценочные материалы**

Оценка уровня освоения программы осуществляется по критериям, соответствующим задачам программы.

Показатели составлены с учетом ожидаемых результатов реализации программы.

Индикаторы определены, исходя из форм контроля и аттестации обучающихся.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- степень овладения ребенком основными базовыми умениями и навыками в играх и упражнениях с элементами волейбола, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свои двигательные действия в различных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных особенностей;
- общую двигательную активность ребенка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

### **Тесты для определения уровня выполнения упражнений с элементами**

#### ***Тесты для определения уровня выполнения упражнений с элементами волейбола***

<b>№</b>	<b>Двигательное задание</b>	<b>Начало года</b>	<b>Конец года</b>
1	Подбрасывание волейбольного мяча вверх и ловля его двумя руками(количество раз)	3-4 раза	6-8 раз
2	Бросок набивного мяча на дальность (м.)	1-2 м.	3-4м.
3	Метание мяча в цель на расстоянии 3-5 метров (количество попаданий)	2-3 раза	4-5 раз
4	Бросок волейбольного мяча на дальность (м.)	3-4 м.	6-7 м.
5	Передача мяча в парах(количество раз)	2-3 раза	5-6 раз
6	Передача мяча в парах через сетку(количество раз)	2-3 раза	5-6 раз

#### ***Критерии оценки выполнения действий с мячом Уровни усвоения упражнений с элементами волейбола***

<b>Уровни</b>		
<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
Ребёнок самостоятельно выполняет упражнение с мячом, технически правильно, точно и уверенно, в заданном темпе и ритме	Ребёнок правильно выполняет упражнение с мячом, но иногда допускает ошибки. Действует не всегда уверенно и точно.	Ребёнок в большинстве случаев допускает ошибки при выполнении упражнения. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

## 2.6. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы:

**Физкультурный зал:** волейбольные мячи, набивные мячи, мячи резиновые разного диаметра, скакалки, волейбольная сетка, гимнастические скамейки, шведская стенка, тренажеры, скакалки и др.

**Спортивная площадка:** гимнастическая стенка, мишень для метания, волейбольная площадка.

## 2.7. Методические материалы

### *Формы подведения итогов программы:*

Для отслеживания уровня развития физических показателей детей, два раза в год проводится диагностическое обследование (сентябрь, май). Диагностическое обследование осуществляется в процессе наблюдения за воспитанниками, коллективных действий, индивидуальной деятельности. На основе полученных данных отслеживается уровень развития двигательных функций и динамика физического развития детей дошкольного возраста.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- степень овладения ребенком основными базовыми умениями и навыками в играх и упражнениях с элементами волейбола, элементами техники всех основных видов движений;
- менее активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свои двигательные действия в различных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных особенностей;
- общую двигательную активность ребенка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

### **Формы организации занятий**

#### **Способы организации детей во время обучения движениям:**

1. *Фронтальный:* все дети выполняют одно и то же упражнение одновременно;
2. *Групповой:* дети разделены на подгруппы (4-6 человек), каждая группа выполняет своё упражнение;
3. *Индивидуальный:* каждый ребёнок выполняет упражнение отдельно под контролем педагога;
4. *Поточный:* дети выполняют одно и то же упражнение по очереди.

**Структура занятий:**

1. Вводная часть (построение, приветствие) 3-5 мин.;
2. Физические упражнения с элементами волейбола 15 мин.;
3. Подвижная игра или эстафета. 10 мин.

## 2.8. Словарь терминов

1. Двигательная активность – суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.
2. ОФП (Общая физическая подготовка) – процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.
3. СФП (специальная физическая подготовка) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта.
4. Ловкость – это умение спортсмена быстро совершать сложные двигательные действия.
5. Быстрота – способность игрока выполнять приемы и перемещения за минимальный отрезок времени.
6. Сила – способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий.
6. Выносливость – способность организма выполнять какую-либо деятельность без снижения эффективности.
7. Перемещения - способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приёмов.
8. Нижняя боковая подача – основной способ подачи для начинающих, особенно для детей.
9. Иррадиация – распространение процесса возбуждения или торможения в ЦНС (центральной нервной системе).
10. Специализация - многократное повторение движений, в результате чего правильность разучиваемого движения постепенно улучшается.

## 2.9. Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист [Текст]: учебник /Ю.Д. Железняк. - М.: Просвещение, 1988. – 175с.
2. Хомутинский В.С. Волейбол [Текст]: учебник / В.С. Хомутинский. - М.: Просвещение, 1971.- 212 с.
3. Фидлер М. Волейбол [Текст]: учебник / М. Фидлер. - М.: ФиС, 1972. – 270с.
4. Мондозолевский Г.Г. Щедрость игрока [Текст]: учебник/Мондозолевский Г.Г.– М.: Физкультура и спорт, 1984. – 210с.
5. Айриянц Волейбол [Текст]: учебник / А.Г. Айриянц. - М.: ФиС, 1986.- 349с. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие/ Е.Н Гогунев, Б.И Мартьянов. – М.: Академия, 2008. – 223 с.



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 2 «Радуга»

652740 Кемеровская область,  
г. Калтан, ул. Комсомольская, 61  
тел/факс: 8(38472) 3-39-20  
www.raduga-2.ucoz.ru  
E-mail: [2\\_raduga\\_2@mail.ru](mailto:2_raduga_2@mail.ru)

