Российская Федерация
Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение −
средняя общеобразовательная школа № 31

Утверждено и введено
приказом № 180/1-од/24 от 28.08.2024

Дополнительная общеобразровательная общеразвивающая программа

«ВОЛЕЙБОЛ. САДИК»

Направленность: физкультурно-спортивная

Программа предназначена для детей 5-7 лет

Срок реализации 1 год

Автор-разработчик:

Сядайкин Евгений Игоревич

Екатеринбург, 2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: социально-гуманитарная.

Актуальность. Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Для физического воспитания личности ребенка огромное значение имеет охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Большое место во всестороннем развитии детей занимают спортивные упражнения (плавание, ходьба на лыжах, катание на санках, на коньках, езда на велосипедах; элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон). Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет большое значение для разносторонней физической подготовленности детей и удовлетворения потребности детей в двигательной активности.

Отличительными особенностями программы. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Адресат программы - для детей 5 – 7 лет. Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ре-бенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психоло-гические механизмы деятельности и поведения. В данном возрасте активно идёт активизация ростового процесса. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный

опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Дети активно обращаются к правилам при регулировании своих взаимоотношений со сверстниками. Формируются социальные представления морального плана, старшие дошкольники уже отличают хорошие и плохие поступки, имеют представление о добре и зле и могут привести соответствующие конкретные примеры из личного опыта или литературы. В оценке поступков сверстников они достаточно категоричны и требовательны, в отношении собственного поведения более снисходительны и недостаточно объективны. Ребенок не только умеет выделять существенные признаки в предметах и явлениях, но и начинает устанавливать причинно-следственные связи между ними, пространственные, временные и другие отношения. Интересы старших дошкольников постепенно выходят за рамки ближайшего окружения детского сада и семьи. Детей привлекает широкий социальный и природный мир, необычные события и факты. Под руководством педагога шестилетки включаются в поисковую деятельность, принимают и самостоятельно ставят познавательные задачи, выдвигают предположения о причинах и результатах наблюдаемых явлений, используют разные способы (сам проверю!): опыты, эвристические рассуждения, длительные сравнительные наблюдения, самостоятельно делают маленькие «открытия». Происходит развитие всех познавательных психических процессов. Повышаются острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический и звуковысотный слух. За год словарь увеличивает-ся на 1000—1200 слов. Сверстник становится интересен как партнер по играм и практической деятельности. Развивается система межличностных отношений, взаимных симпатий и привязанностей. Дети играют небольшими группами от двух до пяти человек. Иногда эти группы становятся постоянными по составу. Так появляются первые друзья — те, с кем у ребенка лучше всего достигается взаимопонимание и взаимная симпатия. Дети становятся избирательны во взаимоотношениях и общении. Формируется поведение, опосредованное образом другого человека. В результате взаимодействия и сравнения своего поведения с поведением сверстника у ребенка появляется возможность лучшего осознания самого себя, своего Я. Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Воспитателю необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров. Интерес старших дошкольников к общению со взрослым не ослабевает. Дети активно стремятся привлечь к себе внимание взрослых, вовлечь в разговор. Детям хочется поделиться своими знаниями, впечатлениями, суждениями. Равноправное общение с взрослым поднимает ребенка в своих глазах, помогает почувствовать свое взросление и компетентность.

Режим занятий: основной формой работы с детьми является игровое занятие: 2 раза в неделю по 30 минут.

Объём программы.

Количество недель	Количество занятий
34	68

Срок освоения программы рассчитан на один год обучения (01.09.2024-31.05.2025)
Уровневость общеразвивающей программы: стартовый.
Формы обучения: очная, групповая, подгрупповая. Наполняемость группы до 15 человек.
Виды занятий: беседа; рассказ; объяснение; разъяснение; вопросы проблемного и исследовательского характера; беседа, учебно-тренировочные занятия, спортивная игра.
Формы подведения результатов: беседа, наблюдение в момент игры.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель: развитие двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством игр и упражнений с элементами волейбола.

Задачи.
Обучающие:

- ознакомление дошкольников с историей игры волейбол;
- освоение техники игры в волейбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей;
- формирование основ здорового образа жизни**.**

Развивающие:

- развитие координаций движения, выносливости, быстроты, ловкости; умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры; понимания сущности коллективной игры с мячом, целей и правил;

- формирование простейших технико-тактических действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучивание индивидуальной тактики. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Воспитательные:

- Воспитание умения играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- воспитание умения подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Занятие по волейболу состоит из трех частей. В водную часть входят мероприятия по организации группы и упражнения, способствующие подготовке организма воспитанников к выполнению основных задач (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 решаются главные задачи занятия, направленные на повышение уровня физических качеств, изучение и совершенствование приемов игры в волейбол с включением упражнений для обучения технике и тактике игры. В заключительной части занятия проводятся подвижные игры или эстафеты, позволяющие снять напряжение и восстановить силы организма.

Учебный (тематический) план и его содержание

№	Тема	Количество часов	Содержание работы	Форма контроля
1.	Обучение среднего, высокого, низкого положения стойки.	10 часов	- из среднего положения перейти в высокое, затем в низкое.	наблюдение
2.	Обучение перемещению игроков по площадке.	10 часов	- в среднем положении стойки готовности шагом переместиться вперед, назад, в стороны (приставным шагом);	наблюдение

			- то же перемещение бегом; - то же скачком. Игра в «Пятнашки» (в средней стойке в пределах волейбольной площадки). Игра «Мельница», «Удочка», «Чехарда».	
3.	Обучение технике ловли и удержания мяча.	10 часов	- бросание мяча вверх, вниз перед собой и ловля его двумя руками; - перебрасывание мяча партнеру удобным для ребенка способом, сверху, снизу; - бросание мяча вверх с ударом мяча об пол, вверх с хлопком и ловлей его двумя руками; - бросание мяча о стену и ловля его после отскока. Игры: «Стоп», «Ловишки с мячом», «Кого назвали тот ловит мяч», «Выбивалы», «Толчки мяча», «Передал – садись».	наблюдение
4.	Обучать технике передачи мяча партнеру:	10 часов	- передача мяча двумя руками с увеличением расстояния между партнерами (снизу, сверху, от груди); - передача мячей разного диаметра по кругу разными способами; - передача мячей двумя руками, стоя колонной с поворотом туловища по направлению мяча; - передача мяча ведущему, стоя в шеренге с увеличением расстояния. Игры: «Подвижная цель», «Борьба за мяч».	наблюдение
5.	Обучение технике перебрасывания мяча через сетку.	12 часов	- перебрасывание мяча через сетку высота на уровне груди ребенка с постепенным повышением ее до уровня 120-150 см; - перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место и вдаль разными способами;	наблюдение

			- перебрасывание мяча в паре через сетку с увеличением расстояния, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать или отбежать назад; - перебрасывание мяча через сетку двумя подгруппами: одна подгруппа бросает мяч через сетку, а другая ловит подбегая, подпрыгивая или отбегая; - перебрасывание мяча в паре с препятствием: двое игроков перебрасывают мяч, а третий старается поймать его в полете; - перебрасывание мяча в парах разными способами и с увеличением расстояния; - перебрасывание мяча через сетку от плеча двумя и одной рукой; - перебрасывание мяча через сетку с названием игрока, кому предназначен брошенный мяч; - игра через сетку с уменьшением игроков с 6 до1, потом наоборот;	
6.	Обучение блокировке.	6 часов	- блокирование мяча в процессе игры. Игры: «Вызов номеров», «Догони мяч».	наблюдение
7.	Обучение технике подачи мяча и приеме подачи:	10 часов	- нижняя подача мяча через сетку; - верхняя подача мяча через сетку; - пять подач подряд в 3 м от сетки, из-за лицевой линии через сетку в пределы площадки; - подачи в правую и левую половины площадки; - подачи в дальнюю, ближнюю части площадки; - подачи мяча, чередуя различными способами (сверху, снизу); - подачи на точность, в определенное место; - прием мяча снизу двумя и одной рукой.	наблюдение

			Игры: «Подай и попади», «Сумей передать и подать». – повторение пройденного материала	

1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и их исправление;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- следование при выполнении задания инструкциям учителя, понимание цели выполняемых действий;
- различение подвижных и спортивных игр;
- умение принимать решения, связанные с игровыми действиями.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- развитие социально значимых отношений, умение оказывать помощь своим сверстникам;
- любовь к Родине, знание норм и традиций общества, в котором живут.
- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом, дружеские взаимоотношения в команде;
- умение ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Предметные результаты:

- иметь представление об истории развития волейбола в России;
- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку, умение подбирать упражнения для своего физического развития, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- **Спортивный зал:** волейбольные мячи, набивные мячи, мячи резиновые разного диаметра, скакалки, волейбольная сетка, гимнастические скамейки, шведская стенка, тренажеры, и др.
- **Спортивная площадка:** беговая дорожка, волейбольная площадка.

Кадровое обеспечение: В реализации программы принимают участие педагоги, имеющие образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом. Педагоги должны владеть практическими навыками выполнения трудовых функций: организация деятельности занимающихся, направленной на освоение программы; организация досуговой деятельности детей в процессе реализации программы; обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) детей, осваивающих программу, при решении задач обучения и воспитания; педагогический контроль и оценка освоения программы; разработка программно-методического обеспечения программы.

Методическое обеспечение: методики, приемы и формы работы с детьми подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии ребёнка. В занятиях очень гармонично и в системе используются здоровьесберегающие методики: динамические разминки, голосовые и дыхательные упражнения, подвижные игры, упражнения для коррекции мелкой и общей моторики. Идет работа по выработке мотивации к сохранению здоровья.

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.

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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;
- активное участие в разных видах двигательной деятельности, самостоятельное использование своих двигательных 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.

Для контроля знаний занимающихся предусмотрены следующие формы: устный контроль, наблюдение.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» М,2005.
2. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
3. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Москва 2007.
4. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.
5. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ» Волгоград 2007.
6. Волошина Л.Н. «Игровые программы и технологии воспитания детей 5-7 лет» // Физическая культура 2003г., №4
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. «Спортивные игры, техника, тактика обучения»,М:Академия, 2001г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 477133508310942796840532664920693046834852649l

Владелец Рожкова Оксана Владимировна

Действителен С 03.02.2025 по 03.02.2026