

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида «Детский сад №3 «Ромашка»
Корсаковского городского округа Сахалинской области

694020, Сахалинская область, г. Корсаков, ул. Нагорная, 13
тел/факс (42435) 4-12-54, e-mail: kgo.madoudsr.3@sakhalin.gov.ru

Рассмотрена
на совете Учреждения
от 26.02.2021, протокол № 2

Рассмотрена
на педагогическом совете МАДО МАДОУ
«Детский сад №3 «Ромашка»
от .01.03.2021, протокол № 3

Утверждена
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №3 «Ромашка»
от 01.03.2021 № 24



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Веселый мяч»
(для детей старшего дошкольного возраста 5-8 лет)

Срок реализации – 2 года.

Разработчик:
Ведяшкин Виктор Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Корсаков,
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
Актуальность, новизна, принципы, формы, методы обучения.....	3
Цель, задачи.....	5
Планируемые итоговые результаты освоения детьми дополнительной образовательной программы.....	5
II. Содержательный раздел	
Календарно-тематический план. Первый год обучения.....	6
Календарно-тематический план. Второй год обучения.....	10
Развивающая предметно-пространственная среда.....	14
Структура занятия кружка.....	14
III. Используемая литература.....	16
Приложения	
Приложение 1. История возникновения мини волейбола.....	17
Приложение 2. Методика обучения игры в мини волейбол детей дошкольного возраста....	19

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Веселый мяч**» (для детей старшего дошкольного возраста 5-8 лет) разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

4. Письмом министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

6. Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения комбинированного вида «Детский сад № 3 «Ромашка» Корсаковского городского округа Сахалинской области.

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

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

Дополнительная общеразвивающая программа «**Веселый мяч**» направлена на расширение диапазона двигательных возможностей детей, на работу по развитию двигательных качеств, формированию правильных элементов бега, прыжков, подаче мяча, его ловле и т.д., а также на развитие морально-волевых качеств, эмоциональное состояние. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление систем организма соответствует оздоровительной направленности ДОП.

Уровень освоения содержания программы: стартовый.

Актуальность программы заключается в физкультурно-оздоровительном развитии дошкольников, воспитании потребности в здоровом образе жизни, формировании личности дошкольников.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Приобщение к спорту с раннего детства дает подрастающему организму физическую закалку, воспитывает координацию, силу, гибкость, быстроту реакции, повышает активность.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена на выявление талантливых и одарённых детей, создание условий для укрепления здоровья и развития общефизических качеств ребёнка.

В старшем дошкольном возрасте движения детей становятся более координированными, укрепляется мышечная система, увеличивается двигательная активность, но рост костной ткани ещё не завершён, сердечная мышца при физической нагрузке быстро утомляется, сохраняется лёгкая возбудимость при созревании нервных клеток в коре головного мозга. Всё это необходимо учитывать на занятиях мини волейболом. Игра в мини волейбол командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнёров по игре.

Преимущество программы в том, что она является эффективным инструментом системы здоровьесбережения дошкольников и действенным средством их подготовки к школьным нагрузкам.

Содержание данной программы отражает следующие **принципы**:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Формы организации двигательной деятельности кружка:

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;

- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;

- соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, посещающих спортивный кружок «Веселый мяч»;

- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Методы обучения:

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру

движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой игры в мини волейбол, воспитанники совершенствуют свою координацию.

Дополнительная программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста (5-8 года) жизни, реализуется в форме кружковой работы.

Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. Продолжительность организованной образовательной деятельности: 25 минут в старшей группе (от 5 до 6 лет), 30 минут в подготовительной группе (от 6 до 8 лет).

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы «**Веселый мяч**» – 2 года.

Группы детей для занятий в спортивном кружке «Веселый мяч» комплектуются с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врача педиатра.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «**Веселый мяч**» – овладение элементами мини волейбола.

Задачи:

1. Ознакомить дошкольников с историей игры мини волейбол.
2. Освоить технику игры в мини волейбол, способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Сформировать простейшие технико-тактические действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучивание индивидуальной тактики. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
4. Воспитать у детей понимания сущности коллективной игры с мячом, целей и правил, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
5. Развить координацию движений, выносливости, быстроты, ловкости; умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

Планируемые итоговые результаты освоения детьми дополнительной образовательной программы:

1. Развитие познавательного интереса к истории игры в мини волейбол.
2. Освоение техники игры в мини волейбол, способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Развитие координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умения ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
4. Овладение технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучили индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

II. Содержательный раздел

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселый мяч» рассчитана для детей старшего дошкольного. Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. Продолжительность организованной образовательной деятельности: 25 минут в старшей группе (от 5 до 6 лет), 30 минут в подготовительной группе (от 6 до 8 лет).

Программа включает 5 основных блоков:

1 блок	Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к обучению стойкам готовности и перемещению игроков по площадке.
2 блок	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике ловли и удержания мяча.
3 блок	Упражнения и игры, подготавливающие к передаче мяча партнеру.
4 блок	Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к перебрасыванию мяча через сетку, блокированию.
5 блок	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике подачи мяча через сетку и приеме подачи. Правила игры в мини волейбол.

Тематическое планирование позволяет правильно дозировать познавательный материал, устанавливать логическую связь между различными сообщаемыми детям сведениями. Правильная дозировка материала в соответствии с возрастом детей определяет качество его усвоения.

Календарно-тематический план. Первый год обучения

Месяц	Тема занятия	Задачи	Кол-во часов	
			теория	практика
Сентябрь	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. Учить детей передавать, ловить мяч, развивать ориентирование на площадке в игре «Займи свободный кружок».	0,5	0,5
	Тестирование	Приём контрольных нормативов.	-	1
	Тестирование	Приём контрольных нормативов.	-	1
	Такие разные мячи	Познакомить детей с видами мячей и соответствующими спортивными играми. Совершенствовать навыки игровых умений в игре «Вышибалы», знать и применять правила безопасности в игре.	0,5	0,5
Октябрь	Ловкий мяч	Познакомить со «стойкой игрока»; развивать ловкость при подаче и ловле мяча. Игра «Мяч через сетку» (в парах).	-	1
	Ручной мяч	Продолжить учить детей выполнять стойку игрока. В игре «мяч партнёру» развивать ловкость, прыгучесть при ловле мяча. Способствовать развитию ориентировке (ориентированию) в пространстве в игре «Ловишка с мячом».	-	1
	Мяч в игре	Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «Бег порасчёту», умение ориентироваться в спортивном зале, развивать ловкость, координацию в	-	1

		играх «10 передач», «Мяч водящему»		
	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	-	1
Ноябрь	Ловкие, быстрые	Упражнять в перемещении с мячом, развивать скоростносиловые качества в игре «Кто первый?» Броски мяча способом из-за головы в двойках, тройках. Способствовать развитию внимательности в игре «Вызов номеров».	-	1
	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.	-	1
	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. В игре «10 передач» развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать желание помочь ему при затруднении.	-	1
	Я в команде	Познакомить детей с расстановкой игроков на поле, определяя зоны для игроков и используя зрительные ориентиры. Научить перемещаться по площадке. В игре «Мяч через сетку» учить перебрасывать мяч через сетку соперникам.	-	1
Декабрь	Развиваем силу, скорость, ловкость	Формировать навык прыжка в высоту с места, помня о технике безопасности при выполнении прыжков. Развивать координацию и вестибулярный аппарат при прыжках с поворотом. Продолжить упражнять в передаче мяча в движении. В игре «Мяч водящему» учить работать в команде, стремиться к победе.	-	1
	Правила замены	Продолжать знакомить детей с расстановкой игроков на поле, определяя зоны для игроков и используя зрительные ориентиры. Научить перемещаться по площадке. Объяснить ребятам правила замены, функцию запасных. В игре «Меткие стрелки» учить уворачиваться	-	1

		от двух мячей, бросающим соблюдать технику безопасности.		
	Действия с мячом	Упражнять в действиях 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. В игре «Передал – садись» учить регулировать силу броска, быть внимательным, учить группироваться.	-	1
	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.	-	1
Январь	Действия с мячом	Научить точности передачи мяча партнеру на месте и в движении. Учить выполнять бросок мяча через сетку в прыжке. В игре «У кого меньше мячей?», Борьба за мяч» сочетать свои действия с действиями других игроков команды, учить работать в команде.	-	1
Февраль	Меткий, быстрый, ловкий	Упражнять в метании малого мяча в вертикальную цель, развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми – быстро положи». Упражнять в выполнении верхней и боковой подачи мяча. В игре «Подвижная цель» учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия в команде.	-	1
	Учимся, играя	Упражнять в приёме мяча снизу двумя и одной рукой. В игре «мяч через сетку» учить использовать разные способы подачи и приёма мяча. Объяснение термина «потеря подачи». В игре «Вышибалы» упражнять не только в увёртывании от мяча, но и в его ловле.	-	1
	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. В игре «Попробуй отними» способствовать развитию ловкости, силовых качеств.	-	1
	Начинаем играть!	«Упражнять в перемещении по площадке вперёд, назад, правым боком, левым. Закрепить знания о расстановке игроков в игре и объяснить правила трёх передач. Продолжить изучать и использовать ранее разученные технические приёмы: подача и приём	-	1

		мяча.		
Март	Начинаем играть!	Продолжать объяснять правила игры: выход мяча из игры, подача и пас в игре. Развивать ловкость, учить принимать решения в процессе игры мини волейбол.	-	1
	Круговая тренировка	Способствовать развитию физических качеств, используя различный инвентарь и оборудование: упражнять в прыжках, группировке в пролезании, забрасывании малого мяча в «целеброс», боковом перекате. Совершенствовать умение перебрасывать мяч напарнику через сетку изученными способами, ловить мяч. Способствовать развитию внимательности в играх «Кого назвали, тот и ловит», «Бег по расчёту».	-	1
	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.	-	1
	Мини волейбол	Продолжать обучать прыжковым упражнениям. В игре мини волейбол познакомить детей с термином «партия». Закреплять умение выполнять нижнюю, верхнюю подачу мяча, использовать правила замены игроков.	-	1
	Мини волейбол	«Упражнения с мячом». Упражнять в выполнении передачи мяча сверху двумя руками, выполняя приём мяча снизу и одной рукой. В игре «3 касания» закрепить понимание детей о правиле 3 передач.	-	1
Апрель	Мини волейбол	Объяснение термина «1 пас в атаке». Значение фразы – нападающий удар. Игра в мини волейбол	0,2	0,8
	Эстафетные соревнования с мячом	Совершенствовать приобретённые навыки владения мячом на данном возрастном уровне.	-	1
	Эстафетные соревнования с мячом	Упражнять детей в скоростно-силовых, координационных качествах, ловкости.	-	1
	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	-	1
	Ручной мяч	Продолжить выполнение с детьми строевых, акробатических упражнений. Способствовать развитию выдержки, дисциплины. Упражнять в	-	1

		подбрасывании мяча одной рукой и ловле другой. В игре «Горячий мяч» учить быстро ориентироваться в игре. Развивать скорость реакции		
Май	Мини волейбол	Учить играть по изученным правилам. Способствовать развитию желания соревноваться, желание играть в команде, побеждать.	-	2
	Мини волейбол	Привлечь родителей к совместной деятельности, показать итог годовой работы. Воспитывать радость от спортивной игры, потребность в систематических занятиях спортом.	-	1
	Тестирование	Приём контрольных нормативов.	-	1
	Тестирование	Приём контрольных нормативов.	-	1
Итого			1,2	34,8

Календарно-тематический план. Второй год обучения

Месяц	Тема занятия	Задачи	Кол-во часов	
			теория	практика
Сентябрь	Тестирование	Приём контрольных нормативов.	-	1
	Тестирование	Приём контрольных нормативов.	-	1
	Мини волейбол	Повторить с детьми правила игры мини волейбол; технику безопасности игры. Упражнять детей в передаче, ловле мяча, развивать ориентировку на площадке в игре «Займи свободный кружок».	0,2	0,8
	Ловкий мяч	Упражнять в передаче мяча в парах, используя приставной шаг. Закрепить с детьми понятие «стойка игрока». Упражнять в действиях с мячом: подбрасывать мяч вверх и ловить его одной рукой, двумя, после двух и трех хлопков подряд. В игре тройками «А ну-ка, отними!», подготавливать детей к блокированию.	-	1
Октябрь	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.	-	1
	Блокирование	Познакомить с технико-тактическим приёмом «блокирование» в игре пионербол. Способствовать развитию ориентированию в пространстве в игре «Ловишка с мячом».	-	1
	Блокирование	Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «Бег порасчёту», умение ориентироваться в спортивном зале, развивать ловкость, координацию в играх «10 передач», «Мяч водящему»	-	1
	Круговая	Упражнять в акробатических упражнениях	-	1

	тренировка	(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.		
Ноябрь	Ловкие, быстрые	Упражнять в перемещении с мячом, развивать скоростносиловые качества в игре «Кто первый?» Броски мяча способом из-за головы в двойках, тройках. Способствовать развитию внимательности в игре «Вызов номеров».	-	1
	Нападающий удар	В игре пионербол вспомнить с детьми об одном пасе в атаке. Обучить технике нападающего удара. В игре «Подвижная цель» способствовать развитию глазомера, ловкости, развития силы. Закреплять умение ориентироваться в пространстве	-	1
	Строевые	Упражнения и команды, быстро и чётко выполнять команды, строится в колонну по 2, 3, 4. Упражнять в выполнении приставного шага с передачей мяча от груди в паре. В игре «10 передач» развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать желание помочь ему при затруднении.	-	1
Декабрь	Строевые упражнения и	Закреплять умение ориентироваться в пространстве, быстро и чётко выполнять команды, строится в колонну по 2,3,4, в 2 круга на ходу, быстро и уверенно выполнять команды. Закреплять умение непринуждённо двигаться по площадке в игре пионербол, зная зоны и правила перемещения.	-	1
	Развиваем силу, скорость, ловкость команды	Формировать навык прыжка в высоту с места, помня о технике безопасности при выполнении прыжков. Развивать координацию и вестибулярный аппарат при прыжках с поворотом. Закреплять умение передавать мяч в движении. В игре «Мяч водящему» учить работать в команде, стремиться к победе.	-	1
	Мини волейбол	Закрепить знания детей о расстановке игроков на поле, их перемещении, о выходе мяча из игры, правилах подачи, передачи мяча. В игре «снайперы» упражнять в умении уворачиваться от двух мячей, бросающим соблюдать технику безопасности.	-	2
	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»	-	1

		учить регулировать силу броска, быть внимательным, учить группироваться.		
	Весёлая скакалка	Упражнять в прыжках через скакалку, используя разные способы. Развивать прыгучесть, ловкость, выносливость. В игре «Часы пробили ровно час...» учить действовать по сигналу, прыгать в паре.	-	1
Январь	Действия с мячом	Упражнять в подаче и блокировании мяча, действуя в паре. В игре «У кого меньше мячей?», Борьба за мяч» сочетать свои действия с действиями других игроков команды, учить работать в команде.	-	1
	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. В игре «Вышибалы с 2 мячами» закреплять умение детей быстро уворачиваться, соблюдая технику безопасности.	-	1
Февраль	Учимся, играя	Упражнять в приёме мяча снизу двумя и одной рукой. В игре «мяч через сетку» учить использовать разные способы подачи и приёма мяча. Объяснение термина «потеря подачи». В игре «Вышибалы» упражнять не только в увёртывании от мяча, но и в его ловле.	-	1
	Весёлые старты с мячом и скакалкой	Создать радостную и непринуждённую обстановку, в которой закрепить все приобретённые умения и навыки упражнений с мячом и скакалкой. Воспитывать потребность в систематичных занятиях физкультурой.	-	1
	Мини волейбол	Продолжить упражняться и использовать ранее разученные технические приёмы: подача и приём мяча, нападающий удар, перемещение по площадке, пас, блокирование, правила трёх передач, перемещение по площадке. Отрабатывать приобретённые навыки. Воспитывать уважительное отношение друг к другу и не спорить с судьёй.	-	1
	Начинаем играть!	Продолжать объяснять правила игры: выход мяча из игры, подача и пас в игре. Развивать ловкость, учить принимать решения в процессе игры пионербол.	-	1
Март	Круговая тренировка	Способствовать развитию физических качеств, используя различный инвентарь и оборудование: упражнять в прыжках, группировке в пролезании, забрасывании малого мяча в «целеброс», боковом перекате. Использовать игровые упражнения	-	1

		с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность. Способствовать развитию внимательности в играх «Кого назвали, тот и ловит», «Бег по расчёту».		
	Мини волейбол	Закреплять умение выполнять подачу и приём мяча.	-	1
	Мини волейбол	Упражнять в технике быстрой атаки. Закреплять технику перемещений и владение мячом. Использовать игровые упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	-	1
	Мини волейбол	Совершенствовать приобретённые навыки игры.	-	1
	Учебно-тренировочные игры	Продолжить выполнение с детьми строевых, акробатических упражнений. Способствовать развитию выдержки, дисциплины. Закреплять приобретённый навык владения мячом, скакалкой. Использовать игры «Ловец с мячом», «10 передач», «Мяч капитану».	-	1
Апрель	Подготовка к открытому турниру по волейболу	В разминке использовать все виды ходьбы и бега, упражнения на все группы мышц. Воспитывать уважительное отношение к соперникам. Вспомнить и подытожить все изученные правила игры. Закрепить знания о технике безопасности в игре. Играть в мини волейбол.	-	1
	Мини волейбол	Упражнять детей в скоростно-силовых, координационных качествах, ловкости. Совершенствовать приобретённые навыки владения мячом на данном возрастном уровне.	-	1
	Круговая тренировка	Упражнять в акробатических упражнениях (боковой перекат), развивать силу мышц рук в вися на кольцах, развивать прыгучесть. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять детей в ловкости, умении работать в команде.	-	1
	Мини волейбол	Автоматически применять изученные приёмы, совершенствоваться в игре. Совершенствоваться в двухсторонней игре, довести навык до умения автоматически применять изученные приемы	-	1
Май	Мини волейбол	Учить играть по изученным правилам. Способствовать развитию желания соревноваться, желание играть в команде, побеждать.	-	1
	Открытый турнир по волейболу	Привлечь родителей, воспитанников к совместной деятельности, показать итог годовой работы с дошкольниками.	-	1

		Воспитывать радость от спортивной игры, потребность в систематических занятиях спортом. Закреплять умение выбирать целесообразные способы и ситуации действий с мячом.		
	Тестирование	Приём контрольных нормативов.	-	1
	Тестирование	Приём контрольных нормативов.	-	1
Итого			0,2	35,8

Развивающая предметно-пространственная среда

Место проведения занятий: спортивный зал и спортивная площадка МАДОУ «Детский сад №3 «Ромашка».

Список спортивного оборудования и инвентаря: официальные мячи Всеяпонской ассоциации Мини-волейбола, набивные мячи, мячи резиновые разного диаметра, скакалки, гимнастические скамейки, шведская стенка, тренажеры, спортивный комплекс для лазания, яма для прыжков, беговая дорожка, гимнастическая стенка, мишень для метания, волейбольная площадка, поле с искусственным газоном, конусы, волейбольная сетка, мультимедиа презентации, фото-видео материалы, спортивная одежда (белая футболка, черные шорты, чешки).

Структура занятия кружка

В структуру занятий входят различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика). Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Ведущей формой развития двигательных способностей детей являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную.

Вводная часть состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастики подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их. Психокоррекционные игры и упражнения направленные на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции, которые можно так же использовать в вводной части занятий. Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения. Заканчивать занятия целесообразно подвижными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Ее продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

Итогом детской деятельности служат открытые занятия - соревнования по мини волейболу среди команд девочек и мальчиков с приглашением родителей; диагностическое обследование дошкольников по усвоению программы (проводится два раза в год: вводная – в сентябре, итоговая – в апреле месяце).

Диагностические критерии:

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом; не замечает своих ошибок; не обращает внимание на качество действий с мячом; не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: 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.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом; способен придумать новые варианты действий с мячом.

III. Используемая литература:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.
5. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» М,2005.
6. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
7. Попов В.В. «Волейбол» - Ленинград,1962.
8. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Москва 2007.
9. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.
10. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ» Волгоград 2007.
11. Волошина Л.Н.»Игровые программы и технологии воспитания детей 5-7 лет» // Физическая культура 2003г., №4
12. Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. «Малыши открывают спорт», М: Педагогика, 1978.
13. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. «Спортивные игры, техника, тактика обучения». М: Академия, 2001г.
14. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». М.: Просвещение, 1992г.
15. Пасюков, П.Н. Мини-волейбол по-японски: история, теория и практика: Учебное пособие: Южно-Сахалинск: ООО «Изд-во «Эйкон», 2009. - 117 с
16. Коджима, Х., Пасюков П.Н. Японский мини-волейбол: спорт для всех: международный проект//Теория и практика физической культуры. - №9. - 2011. - С.60-64

История возникновения мини – волейбола

Японский волейбол также называют мини-волейболом. Этот вид спорта появился в Японии на острове Хоккайдо в городе Тайки. Если в стране восходящего солнца это массовый вид спорта, которым увлекается свыше 100 тысяч человек, то в России с мини-волейболом только знакомятся. В России пропагандой и развитием этой игры занимается доктор педагогических наук, профессор Сахалинского государственного университета П. Н. Пасюков. Родоначальником мини-волейбола по - японски является Хидетоши Коджима, в настоящее время - Президент Всеяпонской ассоциации мини-волейбола. Игра представляет собой упрощенный (в доступном виде) вариант игры в волейбол для детей и взрослых. Игруют мячом, ударяя его руками и другими частями тела выше пояса. Это игра для оздоровления и досуга, она получила большую популярность среди самых разных по возрасту и роду занятий людей. С каждым днём увеличивается количество школ и университетов, где существуют кружки по мини-волейболу, и где им занимаются на уроках физкультуры. И все же мы отстаем, например, от японских ребят, потому что в Стране восходящего солнца вот уже более четверти века во всех ее префектурах регулярно проводятся соревнования по мини-волейболу, а кроме того существует продуманная система турниров на всех уровнях между школьными коллективами, проводятся общенациональные фестивали мини-волейбола. Каждый десятый житель Японии занимается Мини-волейболом. Можно, не преувеличивая, утверждать, что мини-волейбол — прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья школьников. Юные волейболисты быстро прибавляют в силе и выносливости. Ребята успешно обучаются владеть своим телом в пространстве, свободно управлять движениями. Они становятся намного проворнее, координированней и точнее в своих действиях. Развиваются ориентирование в окружающей обстановке, быстрота реакции. Прыжки и упражнения на потягивание способствуют ускорению роста.

Правила техники безопасности

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

Описание игры «Мини - волейбол»

С детьми дошкольного возраста проводится упрощенный вариант спортивной игры.

Правила игры очень просты и доступны. Основная цель при этом - приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой, глубоко заинтересовать этими занятиями, чтобы они вошли в привычку. В мини-волейбол играют две команды большим легким мячом (не вызывающим боязни у детей) на игровой площадке небольших размеров, разделенной посередине низкой сеткой. Каждая из противоборствующих команд состоит максимум из шести игроков и тренера. Но во время игры на площадке могут находиться только 4 игрока, одетые в не мешающую игре одежду одинакового цвета с индивидуальными номерами на спине и на груди.

Методика обучения игре в волейбол.

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в волейбол складывается из **трех этапов** (подготовительный, подводящий, основной).

На **подготовительном** этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений.

На **подводящем** этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении.

На **основном** этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила: Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

Играм с мячом отводится особо важная роль в работе с детьми. Ребенок, играя выполняет

разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д.

Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие.

Удовольствие, по его мнению, — это свобода телодвижения от мышечного напряжения.

Место для игры, оборудование и инвентарь

Площадка для игры в мини-волейбол представляет собой прямоугольник со сторонами 7 на 4 м. Границы площадки обозначаются линиями шириной 5 см., линии должны входить в площадь волейбольной площадки. Для игры используется специальная сетка для мини-волейбола или бадминтона. Высота сетки должна быть 1,45 м. от вершины шестов, на которых она крепится (для крепления сетки используются шесты для игры в бадминтон)

Правила игры в Мини-волейбол

- В мини-волейболе три сета: один сет — 11 очков.
- Команда, выигравшая два сета, считается победителем.
- Подающая команда может получить очко, забив гол.
- Но, если при этом противоположная команда забивает гол, к ней переходит право подачи.

Если каждая команда набирает по 10 очков, команды продолжают играть, пока одна из них не наберет еще 2 очка.

- Если в команде не хватает игроков по какой-либо причине (удаление с поля, травма, нехватка игроков), такая игра называется штрафной игрой.

- Команда, выигравшая в штрафной игре, получает очки, проигравшей команде очки не прибавляются.

- Если команда отсутствует по какой-либо причине, противоположной команде будет засчитана победа в двух сетах с 11-ью очками в каждом.

- Игра всегда начинается со свистка главного судьи, без свистка судьи игра считается недействительной и начинается заново.

- После свистка и подачи мяч считается в игре.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика обучения игры в мини волейбол детей дошкольного возраста.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста педагог решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, предлагая ребятам на занятия по физическому воспитанию посильные задания и упражнения, закрепляя полученные двигательные навыки в игре.

К образовательным задачам можно отнести, во-первых, формирование двигательных навыков и умений, на что направлено большинство всех действий на занятиях физического воспитания дошкольников. Развитие двигательных и физических качеств происходит в результате выполнения предлагаемых педагогом заданий, в которых ребенку необходимо постоянно повышать свои умения, улучшать качество и скорость выполнения упражнений.

Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи на занятиях по физическому воспитанию старших дошкольников необходимо определять более конкретно. Так, основной задачей является - помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата дошкольников средствами и методами физических упражнений. Во-вторых, способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей. В-третьих, учитывая индивидуальные особенности обучающихся, способствовать совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Следующей задачей, направленной на оздоровление организма, является способствование правильному развитию терморегуляции при выполнении физических упражнений, при подготовке и по завершении их выполнения (разминка, заминка, этап восстановления после нагрузки).

Задачей по оздоровлению детей старшего дошкольного возраста является совершенствование деятельности центральной нервной системы и способствование уравновешенности процессов возбуждения и торможения, их подвижности.

Воспитательные задачи физического воспитания детей 5-8 лет посредством волейбола направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Необходимо с самого раннего возраста закладывать в детях стремление к эстетическому удовольствию от той деятельности, которую они выполняют, в частности от физических упражнений, показать, что красота движений присутствует и в простых, но правильно выполненных движениях. Научить ребенка получать удовольствие от труда и физической работы на занятии физической культуры – одна из главных воспитательных задач педагога, т.к. именно это является фундаментом дальнейшей успешной деятельности ребенка в избранном виде спорта: умение видеть зависимость от своего вложенного труда и полученным результатом.

Методика обучения старших дошкольников мини волейболу основывается на применении системы наглядных, словесных и практических методов, методических приемов и организации различных форм занятий, призванных в полной мере помочь детям овладеть техническими и тактическими приемами игры в мини волейбол для дальнейшей спортивной специализации или общего физического развития. Каждый этап обучения с мячом решает определенные задачи при помощи соответствующих средств и методов воспитания.

Принцип постепенного усложнения условий выполнения какого-либо двигательного действия лежит в основе всего обучения и базируется на физической готовности ребенка.

Этапы обучения: первоначальное, углубленное, закрепление и совершенствование – создают четкую последовательность и оптимальные условия для эффективного обучения детей. Практически каждое упражнение для ребят старшего дошкольного возраста, направленное на формирование двигательного навыка приема и подачи мяча, основано на развитии ловкости и координации обучающегося.

Долгое время для характеристики координационных возможностей человека при выполнении двигательных действий применялся термин «ловкость». Ловкость занимает особое место в развитии психофизических качеств детей старшего дошкольного возраста. Н.А. Бернштейн дал определение ловкости и выделил ее существенные признаки: «Ловкость есть

способность двигательным выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

А) правильно (адекватно и точно);

Б) быстро (скоро и скоро);

В) рационального (целесообразно и экономично) и находчиво (изворотливо и инициативно)».

Ловкость – это, сложно координированное качество, которое необходимо ребенку для успешного использования, накопленного в процессе жизнедеятельности двигательного опыта в повседневной жизни. В.С. Фарфель, Л.П. Матвеев определяют ловкость как способность быстро обучаться, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. По мнению исследователей, ловкость неоднородна по своей уровневой структуре. Так, Н.А.Бернштейн выделяет 2 разряда ловкости. Во-первых, телесная ловкость, во-вторых, предметная, или ручная, ловкость. Л.П. Матвеев вводит в понятие ловкость значительно большее количество компонентов:

1. ловкость, проявляемая в упражнениях и движениях, связанных со сменой позы, «телесная ловкость»;

2. ловкость, проявляемая в действиях, связанных с предвидением в условиях усложненной и меняющейся обстановки;

3. ловкость, проявляемая в упражнениях с предметами, т.е. «ручная», или «предметная», ловкость;

4. ловкость, проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников;

5. ловкость, проявляемая в командных упражнениях, требующих тактически согласованных действий, и в играх с тактическим противодействием и взаимодействием участников.

Воспитание ловкости детей шести-семи лет успешно осуществляется в физических упражнениях, подвижных и спортивных играх. Использование соревновательного метода в виде эстафет или командных игр с конкретным заданием является самым эффективным способом в обучении старших дошкольников ловкости. В таких играх отсутствуют сюжет и роли, предложены только двигательные задания, правила строго регламентированы и объяснены воспитанникам, они призваны определять последовательность и быстроту выполнения заданий. Игры и эстафеты требуют правильного руководства педагогом, что предполагает соблюдение следующих условий: все участники игры должны хорошо владеть двигательными навыками (лазанием, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых они соревнуются.

Обучение дошкольников работе с мячами различных диаметров нужно начинать с простых упражнений:

- перекладывать, а затем и перебрасывать мяч из руки в руку;

- подбрасывать мяч на разную высоту и ловить его двумя и одной рукой;

- ловить мяч после дополнительных движений (хлопка в ладоши перед собой, за спиной, поворота на 360°, приседания).

Необходимо периодически проводить контрольные испытания для определения эффективности применяемых упражнений, а также степени овладения двигательными навыками обучающимися.

Так, можно использовать следующие нормативы:

1. Ударять мяч о пол и ловить его после отскока сначала хватом снизу, затем сверху;

2. Ударять мяч о пол, стоя на месте, а затем, передвигаясь в разных направлениях. Ловить поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками;

3. Бросать мяч в стену с расстояния 1,5-2 метра и ловить его двумя, а затем одной рукой.

Темп бросков постепенно ускорять;

4. Метать в цель, расположенную на высоте 1 - 2 метра, мячи разного диаметра попеременно то правой, то левой рукой.

По мере совершенствования ручной ловкости необходимо увеличивать темп выполнения, а также количество повторений каждого упражнения. Таким образом, подбор подвижных и

подводящих игр и упражнений для развития ручной ловкости старших дошкольников осуществляется в соответствии с возрастом, подготовленностью детей, дидактическими принципами последовательности и постепенного увеличения требований.

Помимо ручной ловкости для детей старшего дошкольного возраста необходимо научиться правильно, своевременно и эффективно перемещаться по площадке без мяча. Для этого необходимо изучить с ребятами основные волейбольные стойки, которые позволят оптимально передвигаться игрокам любого уровня мастерства. Педагог подбирает такие беговые упражнения в начале занятия, а также игры с таким расчетом, что дети будут использовать одну из трех основных стоек волейболиста: высокая, средняя и низкая.

Высокая стойка используется во время подачи или броска мяча через сетку, выполнения блокирования, паса или нападения.

Средняя стойка наиболее часто используется (до 70% времени) в играх – ловля мяча, передача сверху и снизу, подготовка к блокированию и нападению.

Низкая стойка используется игроками во время защитных действий, т.к. она облегчает быстрое передвижение по площадке под быстрые или низкие мячи, позволяет выполнить падение для сохранения мяча в игре.

Использование игрового метода является наиболее оптимальным для закрепления полученных двигательных навыков выполнения броска и ловли мяча, выполнения верхней и нижней передачи мяча двумя руками над собой, через сетку или партнеру, выполнения подачи мяча через сетку.

Начиная обучение детей упражнениям с мячами, необходимо стимулировать свободные игры и самостоятельную деятельность с мячами. При этом не нужно акцентировать внимание детей на неправильной технике и ошибках при выполнении тех или иных движений. Первое, чему обучается ребенок – это принимать правильную стойку: корпус наклонен вперед, колени – впереди ступней, плечи – впереди колен, руки – над коленями параллельно бедрам, ладони не соединены, колени и бедра направлены в сторону мяча.

Ловля мяча также является важным элементом в обучении мини волейболу старших дошкольников, поэтому необходимо научить ребенка встречать мяч как можно раньше, выходить под него в оптимальный момент времени и в правильной позе – стойка волейболиста, о которой отмечено выше.

Следующим этапом является выполнение подачи мяча или перевода его через сетку броском двумя руками из-за головы. Многие дети старшего дошкольного возраста с легкостью выполняют бросок мяча двумя руками из-за головы, поэтому стараются освоить нижнюю или верхнюю прямую подачу. Для тех, у кого не получается выполнить бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку или своему напарнику, педагог объясняет технику выполнения такого броска – руки держат мяч с обеих сторон, одна нога стоит впереди, колени слегка согнуты. Руки максимально отведены назад, спина прогибается. В момент броска необходимо одновременно с шагом вперед выполнить сильное движение руками вперед-вверх, нагнуть корпус вперед, но не наклоняться слишком сильно, проводить мяч руками, потянувшись за ним руками и пальцами. В группе, которая изучает нижнюю подачу, педагог учит принимать исходное положение – левая (правая для левшей) нога впереди, мяч лежит на одной руке на уровне пояса или ниже. Для успешного выполнения нижней подачи необходимо отвести правую (левую) руку назад, перенести вес тела на стоящую сзади ногу, взмахнуть отведенной рукой вперед и одновременно наклониться вперед, перенося вес тела на впереди стоящую ногу, удар по мячу выполнить основанием ладони или сжатыми в кулак пальцами – в центр мяча, немного снизу для придания восходящей траектории. В момент удара руку, удерживающую мяч, необходимо убрать, слегка подбросив мяч вверх. После выполнения удара по мячу необходимо продолжить движение рукой по направлению мяча (вперед-вверх).

Также дети старшего дошкольного возраста способны выполнить более сложный вариант подачи – верхнюю прямую подачу. Для выполнения волейбольного элемента необходимо выставить правую (левую для левшей) ногу немного вперед, корпус несильно развернут под углом к сетке. Ребенок подбрасывает мяч так, чтобы он подлетел вверх над местом, где должна была бы

располагаться отставленная назад нога. Одновременно отводится назад бьющая рука, локоть при этом не опускается вниз, замах может быть выполнен как прямой рукой, так и предплечьем. В момент удара по мячу рука выпрямлена, напряжена, не сгибается в запястье назад, пальцы расправлены. Удар по мячу наносится в центр и снизу. Одновременно с ударом по мячу или сразу после выполняется шаг вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу, бьющая рука, проводив мяч, опускается вниз.

Педагогу предлагается широкий выбор подвижных игр для закрепления игровых элементов воспитанниками:

Удочка, чехарда, ловишки с мячом, подвижная цель, выбивалы и другие.

Совершенствовать двигательные навыки, развивать координацию движений.

Передай не роняй.

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

Чей мяч улетит дальше.

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

Поймай мяч, переправь через сетку.

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

Попади мячом в обруч.

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

Подбрось, поймай.

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

Подбрось одной рукой, поймай двумя руками.

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

Освоение детьми игры мини-волейбол, формировать навык игры в команде, чувство сплоченности. Упражнять в подбрасывании мяча и ловли его в движении. Укреплять крупные, мелкие мышцы обеих рук.

Не урони внимательно смотри.

Продолжать учить играть в мини волейбол, закреплять правила игры. Совершенствовать умение перебрасывать мяч в парах через сетку. Развивать двигательную реакцию детей, точность, координацию движений. Воспитывать чувство сплочённости.

Кого назвали, тот ловит мяч.

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

Мяч водящему.

Закреплять умение ловить мяч и бросать друг другу двумя руками. Способствовать развитию координации движений. Воспитывать уверенность в своих силах.

Передал – садись.

Продолжать формировать навык игры, в команде соблюдая правила игры. Совершенствовать умение бросать мяч друг другу. Развивать реакцию, глазомер.

Успей поймать.

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

Перебрось мяч через сетку из-за головы.

Продолжать освоение детьми игры. Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку из-за головы. Развивать умение анализировать свои движения и товарищей. Воспитывать дружеские отношения.

Мяч через сетку от груди.

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

Делай три шага.

Обеспечить условия для игры мини-волейбол. Закреплять правило: делать только три шага к сетке, чтобы перебросить мяч на сторону соперника. Приучать слушать сигнал. Развивать внимание, быстроту, ориентировку в пространстве.

У кого меньше мячей.

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

Играй, играй мяч не теряй.

Создать условия для игры мини-волейбол, закреплять правила игры. Формировать умение управлять мячом, уметь слушать сигнал. Развивать выносливость, глазомер. Укреплять дыхательную систему.