

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 46» Ангарского городского округа**

Рассмотрено:

На педагогическом совете

МАДОУ детский сад № 46

Протокол № \_\_\_\_\_

От « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г

Утверждаю:

\_\_\_\_\_

Заведующий МАДОУ

детский сад № 46

Морозова Т.И.

**Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
кружка по волейболу «Веселый мяч»  
(для детей 6-7 лет) на 2022- 2023 учебный год**

**Составила:**

**Инструктор по физической культуре  
Родина Инна Игоревна**

**Ангарск 2022 год**

**Актуальность:**

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Для физического воспитания личности ребенка огромное значение имеет охрана жизни и укрепление здоровья, 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.

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.

В связи с этим в ДОО введены дополнительные занятия спортивного кружка «Веселый мяч», который проводит инструктор по физической культуре Родина Инна Игоревна.

Настоящая программа описывает курс подготовки по обучению детей основным приемам владения мячом в игровых условиях, что должно стать целью достижения благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление с элементами волейбола в доступной форме для детей дошкольного возраста 6-7 лет.

**Проблема:**

«Дефицит» движений у детей дошкольного возраста.  
Низкое владение техникой игры с мячом.

**Общая тема:**

Формирование действий с мячом у детей дошкольного возраста при обучении игры в волейбол.

**Концепция программы:**

Систематичность, доступность, последовательность, учет психофизиологических и возрастных особенностей; индивидуализация; наглядность; активность; результативность.

**Цели:**

- обогащение двигательного опыта детей 6-7 года жизни;
- овладение элементами волейбола;
- формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Создание условий для развития двигательной деятельности детей.
2. Освоение техники игры в волейбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Ознакомление дошкольников с историей игры волейбол.
4. Развитие координаций движения, выносливости, быстроты, ловкости; умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. 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.
6. Воспитание у детей понимания сущности коллективной игры с мячом, целей и правил.
7. Воспитание умения подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
8. Воспитание умения играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**Форма обучения:** специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

**Количество занятий:** 1 занятие в неделю во первой половине дня, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебном году (с сентября по май). Продолжительность занятий 30 минут в подготовительной группе.

**Дни проведения:** четверг.

**Время проведения:** 17ч 30мин – 18ч 30мин

**Место проведения:** спортивный зал МАДОУ «Детский сад №46»

## **Развивающая предметно-пространственная среда.**

**Спортивный зал:** волейбольные мячи, набивные мячи, мячи резиновые разного диаметра, скакалки, волейбольная сетка, гимнастические скамейки, шведская стенка, тренажеры, спортивный комплекс «Юниор» и др.

**Спортивная площадка:** полоса препятствий, гимнастическая стенка, волейбольная площадка, лестницы- дуги, горка.

**Срок реализации:** 1 год.

**Форма подведения итогов:** итогом детской деятельности служат открытые занятия - соревнования по волейболу среди команд девочек и мальчиков ; 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; 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.

### **Предполагаемый результат:**

1. Согласно целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования у детей развита крупная и мелкая моторика; они подвижны, выносливы, владеют основными движениями, могут контролировать свои движения и управлять ими.
2. Дети владеют мячом на достойно высоком уровне.
3. Освоили технику игры в волейбол.
4. Дошкольники познакомились с историей игры волейбол.
5. У детей улучшились показатели координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умения ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
6. Дошкольники владеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучили индивидуальную тактику. Умеют выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
7. Научились понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

## Требования к уровню подготовки воспитанников

Группа	Базовый компонент	Компонент ДООУ	Национально-региональный компонент
	Должен уметь	Должен знать	Должен знать
подготовительная	<p>1.Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполнять все упражнения с мячом.</p> <p>2.Правильно оценивать движения с мячом других детей.</p> <p>3.Уметь выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.</p>	<p>1.Владеть технико-тактическими действиями с мячом: стойки готовности, передвижение игроков по площадке, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, переход игроков после потери подачи.</p> <p>2.Понимать сущность коллективной игры с мячом, задачи и правила игры в волейбол.</p>	<p>1.Историю возникновения игры в волейбол.</p> <p>2.Достижения российских команд по волейболу.</p> <p>3.Достижения наших спортсменов в других областях.</p>

### Организация образовательной деятельности:

#### На занятиях и вне занятий:

- Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
- Дети должны освоить технику игры в волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойки готовности, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- Действия с мячом: ловля, передача, перебрасывание через сетку, подача мяча.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

#### Обучение способам действия.

- Нижняя, верхняя подача мяча.
- Передача сверху двумя руками.

- Прием мяча снизу двумя и одной рукой.
- Блокирование.

### **Правила игры в волейбол:**

1. Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков.
2. Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд.
3. Игра проводится из двух или трех партий до 15 очков. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.
4. Когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи.
5. подача выполняется броском одной рукой через сетку.
6. С мячом можно делать не более трех шагов по площадке, после чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить его через сетку.

*Команда теряет право на подачу если:*

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами волейбольной площадки;
2. Мяч коснулся игрока или постороннего предмета;
3. Мяч коснулся пола на своей площадке;
4. подача выполнена не с места, вне очереди, без свистка, двумя руками.
5. Мяча можно касаться не более трех раз;
6. подача выполняется не с места;
7. Сделано более трех шагов с мячом в руках; сделано более одного паса при атаке.

### **Работа с родителями предполагает решение следующих задач:**

1. Способствовать приобщению родителей к участию в жизни ДОО, оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей, изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.
2. Ознакомление родителей с тем, что должны уметь дети в работе с мячом по программе, с результатами работы кружка.
3. Проведение индивидуальных бесед – консультаций по результатам диагностического обследования детей, посещающих спортивный кружок.

## Оформление информационного пространства для родителей:

- папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом, консультации для родителей и т. д.);
- фотовыставки;
- выставки детского рисунка;
- размещение информации на сайт ДОО.

## Содержание программы

### Содержание программы 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 волейбол.

## Программа подготовительной группы (сентябрь-май)

Блоки	Базовый компонент	Компонент ДОУ	Национально-региональный компонент
1	<p>Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к обучению стойкам готовности и перемещению игроков по площадке.</p>	<p>Сентябрь-октябрь</p> <p>Задачи:</p> <p>1.Обучение среднего, высокого, низкого положения стойки.</p> <p>- из среднего положения перейти в высокое, затем в низкое.</p> <p>2.Обучение перемещению игроков по площадке.</p> <p>- в среднем положении стойки готовности шагом переместиться вперед, назад, в стороны (приставным шагом);</p> <p>- то же перемещение бегом;</p> <p>- то же скачком.</p> <p>Игра в «Пятнашки» (в средней стойке в пределах волейбольной</p>	<p>Познакомить детей с историей возникновения игры в волейбол.</p> <p>Знакомить детей с достижениями тульских и российских сборных команд по волейболу.</p>



		площадки). Игра «Мельница», «Удочка», «Чехарда».	
2	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике ловли и удержания мяча.	Октябрь-декабрь Задачи: Обучение технике ловли и удержания мяча.  - 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», «Выжигалы», «Толчки мяча», «Передал – садись».	
3	Упражнения и	Ноябрь-май	

	<p>игры, подготавливающие к передаче мяча партнеру.</p>	<p>Задачи:</p> <p>Обучать технике передачи мяча партнеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча двумя руками с увеличением расстояния между партнерами (снизу, сверху, от груди);</li> <li>- передача мячей разного диаметра по кругу разными способами;</li> <li>- передача мячей двумя руками, стоя колонной с поворотом туловища по направлению мяча;</li> <li>- передача мяча ведущему, стоя в шеренге с увеличением расстояния.</li> </ul> <p>Игры: «Подвижная цель», «Борьба за мяч».</p>	
4	<p>Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к перебрасыванию мяча через сетку, блокированию.</p>	<p>Январь-май</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике перебрасывания мяча через сетку.</li> <li>2. Обучение</li> </ol>	<p>Знакомить детей с достижениями наших спортсменов в других областях спорта.</p>

		<p>блокировке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча через сетку высота на уровне груди ребенка с постепенным повышением ее до уровня 120-150 см;</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место и вдаль разными способами;</li> <li>- перебрасывание мяча в паре через сетку с увеличением расстояния, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать или отбежать назад;</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку двумя подгруппами: одна подгруппа бросает мяч через сетку, а другая ловит подбегая, подпрыгивая или отбегая;</li> <li>- перебрасывание мяча в паре с препятствием: двое игроков перебрасывают мяч, а третий старается</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>поймать его в полете;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча в парах разными способами и с увеличением расстояния;</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку от плеча двумя и одной рукой;</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку с названием игрока, кому предназначен брошенный мяч;</li> <li>- игра через сетку с уменьшением игроков с 6 до 1, потом наоборот;</li> <li>- блокирование мяча в процессе игры.</li> </ul> <p>Игры: «Вызов номеров», «Догони мяч».</p>	
5	<p>Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике подачи мяча через сетку и приеме подачи. Правила игры в волейбол.</p>	<p>Март-май.</p> <p>Задачи:</p> <p>Обучение технике подачи мяча и приеме подачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нижняя подача мяча через сетку;</li> <li>- верхняя подача мяча через сетку;</li> </ul>	<p>Проведение соревнования по волейболу среди команд девочек и мальчиков подготовительной группы ДОУ с приглашением родителей.</p>

		<p>- пять подач подряд в 3 м от сетки, из-за лицевой линии через сетку в пределы площадки;</p> <p>- подачи в правую и левую половины площадки;</p> <p>- подачи в дальнюю, ближнюю части площадки;</p> <p>- подачи мяча, чередуя различными способами (сверху, снизу);</p> <p>- подачи на точность, в определенное место;</p> <p>- прием мяча снизу двумя и одной рукой.</p> <p>Игры: «Подай и попади», «Сумей передать и подать».</p>	
--	--	---	--

### Учебно-тематический план

Месяц:	Содержание работы	Количество часов			Формы проведения
		Общ.	Прак.	Теор.	
Сентябрь	Цель: подготовить детей к обучающему процессу.	2	1	1	Беседы, инструктаж, диагностика, обучение

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале</li> <li>2. Диагностика физической подготовленности детей</li> <li>3. Знакомство с историей возникновения игры волейбол.</li> <li>4. Упражнения и игры для обучения технике перемещения игроков по площадке и стойкам готовности волейболистов.</li> </ol>		игровым упражнениям с мячом.			
Октябрь	<p>Цель: научиться управлять мячом, чувствовать его. Обучение технике ловли и удержания мяча. Передача мяча.</p> <p>Упражнения для обучения ловли и передаче мяча.</p>	<table border="1"> <tr> <td>2</td> <td>1,5</td> <td>0,5</td> </tr> </table>	2	1,5	0,5	Беседы, обучение игровым упражнениям с мячом.
2	1,5	0,5				
Ноябрь	<p>Цель: научить технике передачи мяча в парах (партнеру). Упражнения для обучения передачи мяча в парах.</p>	<table border="1"> <tr> <td>2</td> <td>1,5</td> <td>0,5</td> </tr> </table>	2	1,5	0,5	Беседы, обучение игровым приемам с мячом.
2	1,5	0,5				
Декабрь	<p>Цель: совершенствовать технику передачи</p>		Беседы, обучение игровым			

	<p>мяча партнеру - передача мячей разного диаметра в колонне с поворотом туловища по направлению мяча.</p> <p>Упражнения для обучения передаче мяча в колонне.</p> <p>- передача мяча ведущему, стоя в шеренге.</p> <p>Упражнения для обучения передаче мяча в шеренге.</p>	<table border="1"> <tr> <td>2</td> <td>1,5</td> <td>0,5</td> </tr> </table>	2	1,5	0,5	упражнениям с мячом.
2	1,5	0,5				
Январь	<p>Цель: совершенствовать технику и точность передачи мяча между партнерами.</p> <p>- передача мяча через сетку партнерами и в обозначенное место.</p> <p>Упражнения для обучения передачи мяча через сетку партнерами и в обозначенное место.</p>	<table border="1"> <tr> <td>2</td> <td>1,5</td> <td>0,5</td> </tr> </table>	2	1,5	0,5	Беседы, обучение игровым упражнениям с мячом.
2	1,5	0,5				
Февраль	<p>Цель: подготовить детей к игре в волейбол через сетку двумя командами.</p> <p>- перебрасывание мяча через сетку;</p> <p>- бросок мяча через сетку в прыжке.</p> <p>Упражнения для обучения</p>	<table border="1"> <tr> <td>2</td> <td>1,5</td> <td>0,5</td> </tr> </table>	2	1,5	0,5	Беседы, обучение игровым приемам с мячом.
2	1,5	0,5				

	перебрасывания мяча через сетку двумя подгруппами.		
Март	Цель: обучать технике подачи мяча через сетку, развивать ловкость, умение принимать решения в процессе игры. - техника подачи мяча. Упражнения для обучения техники подачи мяча через сетку.	2   1,5   0,5	Беседы, обучение игровым упражнениям с мячом.
Апрель	Цель: совершенствовать технику игры, обучать технике приема мяча после подачи, блокированию. - техника приема мяча после подачи; - блокирование мяча после подачи в процессе игры. Упражнения, обучающие технике приема мяча и блокированию. Итоговая диагностика детей.	2   1,5   0,5	Беседы, обучение упражнениям и приемам с мячом.
Май	Цель: разработать тактику игры. - расстановка игроков на поле; - правила игры; - командные игры.	2   1,5   0,5	Открытое занятие



## **Методика обучения игры в 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 сердечнососудистой 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 6-7 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 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 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 выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

А) правильно (адекватно и точно);

Б) быстро (скоро и );

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 перестроить 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 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 (лазаньем, 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 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 обоих боков, 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 напереди 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, выжигало 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 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 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 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.

**Учебно-методическое обеспечение дополнительной образовательной программы по физическому развитию спортивного кружка «Веселый мяч»**

- Дидактический материал «Виды спорта».
- Картотеки: «Подвижные игры с мячом», «Русские народные игры с мячом», «Спортивные игры с мячом», «Современные мячи».
- Подборка оздоровительных гимнастик, музыкального сопровождения.
- ИКТ: планирование в электронном виде, диагностика (составление таблиц, схем, диаграмм), использование персональной микросистемы, создание презентаций, поиск информации, фото и видеоизображения, хранение информации, размещение информации на сайте ДООУ на страничке инструктора по физической культуре.

**Используемая литература:**

- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Мозаика-синтез, москва 2020.
- Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2017.
- Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Москва 2010.
- Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.
- Волошина Л.Н.»Игровые программы и технологии воспитания детей 5-7 лет» // Физическая культура 2010г., №4
- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. «Спортивные игры, техника, тактика обучения» М:Академия, 2001г.