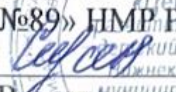


ПРИНЯТО:
Протокол заседания педагогического совета
МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад
№89» НМР РТ
№ 1 от 31.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад
№89» НМР РТ
 О.А. Сизанова
Вводится в действие на основании приказа
№ 166/23 от 04.09. 2023 г.



ПРОГРАММА
дополнительного образования по обучению
детей японскому мини-волейболу
«Крепыш»

2023 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу «Обучение детей японскому мини-волейболу для детей старшего дошкольного возраста» инструктора по физической культуре Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 89» НМР РТ
Королевой Светланы Михайловны

Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств дошкольников, определенный в федеральном государственном стандарте дошкольного образования, как основа физической подготовленности, связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности.

За последние годы большое распространение в практике физкультурного воспитания детей получили спортивные игры с мячом. Для дошкольников особенно привлекательными являются игры с мячом, благодаря их большой эмоциональности, динамичности, а так же разнообразия действий в игровых ситуациях.

Рецензируемая программа построена на развитии физических качеств посредством японского мини волейбола, направленного на расширение диапазона двигательных возможностей детей, на работу по развитию двигательных качеств, формирование правильных элементов бега, прыжков, подаче мяча, его ловле, правильной осанки, на профилактику плоскостопия, укрепление систем организма соответствующего оздоровительной направленности ДОП, а также на развитие морально-волевых качеств.

Рабочая программа «Обучение детей японскому мини-волейболу детей старшего дошкольного возраста» построена методически правильно и включает: пояснительную записку; описание методического обеспечения занятий мини волейболом; описание правил японского мини-волейбола; диагностику физической подготовленности детей; учебное, тематическое и календарное планирование. В приложение включены: веселые эстафеты с мячом, подвижные игры с мячом, информационное обеспечение программы.

Высокая технологичность реализации содержания рабочей программы определяется конкретностью ожидаемых результатов и, педагогически оправданным, выбором практических методов.

Рабочая программа «Обучение детей японскому мини-волейболу для детей старшего дошкольного возраста» способствует эффективному решению задач образовательной области «Физическое развитие» и может быть рекомендовано для реализации в практике дошкольного образования.

Кандидат педагогических наук,
Зав.кафедры «Психология и педагогика»
НФ КИУ имени В.Г. Тимирязева



Р.Ф. Гатауллина

Пояснительная записка

Направленность программы:

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 (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.).

Дополнительная образовательная программа (ДОП) «Японский мини волейбол» 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.

Новизна программы

Игра в мини-волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития

физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей.

В процессе занятий у детей формируются потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Благодаря данной программе, дошкольники в дальнейшем смогут быстрее адаптироваться к нормам и требованиям, которые будут предъявляться к ним в образовательных учреждениях. Благодаря этому выпускники детских садов смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Дети, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по мини-волейболу различного масштаба.

Цели и задачи

Цель программы - изучение спортивной игры мини-волейбол, приобщение детей к спорту, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в двигательной активности.

Основными задачами программы являются:

образовательные

- ознакомить детей с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний.

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по мини-волейболу волейболу;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет);
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Отличительная черта

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

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 5 до 7 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы 1 год.

Форма занятий групповая 8-10 человек в группе.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 25-30 минут, во второй половине дня в форме дополнительной образовательной услуги.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются дошкольники, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игра), беседы по правилам и судейству соревнований.

Ожидаемые результаты.

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять верхнюю подачу.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у детей образовались некоторые навыки игры.

Способы проверки результатов освоения программы: мониторинг физической подготовленности.

**Тематическое планирование по японскому мини-волейболу
1 год обучения**

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Срок проведения
1	Теория	ТБ на занятиях по волейболу. Правила японского мини-волейбола.	0,5	
2	Техника нападения	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1	
3	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	0,5	
4	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	0,5	
5	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	0,5	
6	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.	1	
7	ОФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие	0,5	

		упражнения для приема и передач, подач.		
8	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием брошенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	0,5	
9	ОФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	0,5	
10	Техника защиты	Передачи сверху в двух встречных колоннах с последующим перемещением в конец колонны.	0,5	
11	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: верхняя прямая подача.	1	
12	Интегральная подготовка	Учебная игра.	0,5	
13	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	0,5	
14	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	0,5	
15	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: верхняя прямая подача.	0,5	
16	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: верхняя прямая подача.	0,5	
17	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1	
18	ОФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для	0,5	

		приема и передач.		
19	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: верхняя прямая подача.	0,5	
20	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	
21	Техника защиты	Передачи сверху в двух встречных колоннах с последующим перемещением в конец колонны.	0,5	
22	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	0,5	
23	Интегральная подготовка	Учебная игра.	1	
24	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	0,5	
25	Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	0,5	
26	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	0,5	
27	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	0,5	
28	Техника нападения	Подача мяча. Передачи мяча.	0,5	
29	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
30	Техника защиты	Передачи сверху в двух встречных колоннах с последующим перемещением в конец колонны.	0,5	
31	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
32	ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	0,5	
33	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	0,5	
34	Интегральная	Учебная игра.	1	

	подготовка			
35	Контрольные испытания	Передача мяча в парах, над собой, подачи через сетку.	0,5	
36	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	0,5	
37	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1	
38	Техника нападения	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	0,5	
39	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	0,5	
40	Техника защиты	Передачи сверху в двух встречных колоннах с последующим перемещением в конец колонны.	0,5	
41	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	0,5	
42	Техника защиты	Одиночное блокирование. Прием сверху, снизу двумя руками.	1	
43	Тактика нападения	Передача мяча через сетку на «свободное место».	1	
44	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	1	
45	Теория	Правила соревнований.	0,5	
46	Интегральная подготовка	Учебная игра.	1	
47	Интегральная подготовка	Соревнования	0,5	
48	Интегральная подготовка	Соревнования	0,5	
49	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	0,5	
50	Техника защиты	Прием мяча снизу после перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование.	0,5	
51	Тактика	Групповые действия: игра в 2-3	1	

	нападения	касания.		
52	Техника нападения	Прямой нападающий удар.	0,5	
53	Техника защиты	Блокирование одиночное.	0,5	
54	Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи.	0,5	
55	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой, подачи через сетку.	0,5	
56	Интегральная подготовка	Учебная игра.	1	
		ИТОГО:	36	

Методическое обеспечение

Успешность образовательного процесса по физической культуре в значительной мере обусловлена от правильно подобранного методического обеспечения, что влияет на показатели усвоения учебного материала. С помощью методов слухового, зрительного и двигательного восприятий, занимающиеся усваивают основные правила игры в мини волейбол, представление о тактике и технике игры.

При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет метод зрительного восприятия. Показ физических упражнений создают зрительное представление о физических упражнениях, демонстрация наглядных пособий помогают уточнять их технику. Методы двигательного восприятия основаны на активной деятельности детей и характеризуются многократным выполнением действия по строгой регламентации либо разучивания по частям или в целом. Игровой и соревновательный методы являются неотъемлемой частью при любой форме организации занятий.

Материалы и оборудование

- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные, большие резиновые, малые резиновые.
- Мячи набивные.
- Мешочки для метания.
- Скакалки.

Дидактические материалы

- Презентации
- Карточки общеразвивающих упражнений
- Аудиозаписи с музыкальными разминками.

Информационное обеспечение программы

Список литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. – 79 с.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. Сада. – М.: просвещение. 1992. – 1992. – 159 с.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно- оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод пособие. - М.: Изд-во.НЦ ЭНАС,2006. – 144с
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности и спорте: Учебное пособие для студ. высших. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 296 с.
6. Кенеман А.В., Кистяковский М.Ю. Осокина Т.И. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. – М.: «Просвещение», 1980. – 144 с.
7. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
8. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 112 с.
10. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб: Детство – Пресс. 2008. – 96 с.
11. Физическая культура в начальных классах. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176с.
12. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум для студентов средних педагогических заведений. – 3-е изд., испр. – М.: Изд. Центр «Академия», 1999. – 160 с.
13. Филиппова С.О. Пономарев Г.Н. теория и методика физической культуры дошкольников. – СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС2, М., ТЦ «Сфера» 2008. – 656 с.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М., Издательский центр «Академия», 2004. – 389 с.