

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 2 «Золотая искорка» городского округа Тольятти  
(МБУ детский сад № 2 «Золотая искорка»)

ПРИНЯТО  
Пед. советом МБУ  
Протокол № 4 от 21.05.2024 г

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
У.М. Новикова  
Приказ № 77 - ОД от 21.05.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 5-7 ЛЕТ  
«ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ МЯЧ»**

*1 час в неделю  
Срок реализации – 2 года (36 часов в год)*

**АВТОР: Ю.Б. ШЕВЧЕНКО**

г. Тольятти  
2024-2025

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
1.1. Направленность программы.....	2
1.2. Новизна, актуальность программы, педагогическая целесообразность .....	2
1.3. Цель и задачи программы.....	3
1.4. Отличительные особенности программы.....	3
1.5. Возраст детей.....	4
1.6. Сроки реализации программы.....	4
1.7. Формы образовательной деятельности.....	4
1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	4
2. Учебно -тематический план.....	6
3. Методическое обеспечение.....	13
4. Список литературы.....	13

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбольный мяч» (далее - программа) «Базового уровня».

### **1.2. Новизна, актуальность программы, педагогическая целесообразность.**

**Новизна:** данная программа адаптирована для детских садов. 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 5-7 лет.

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

Большое место во всестороннем развитии детей занимают спортивные упражнения (плавание, ходьба на лыжах, катание на санках, на коньках, езда на велосипедах; элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон).

Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет большое значение для разносторонней физической подготовленности детей и удовлетворения потребности детей в двигательной активности.

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 выработке хорошей осанки.

### **1.3. Цель и задачи программы.**

**Целью** данной программы является уровень физической подготовленности детей 5-7 лет посредством игры в волейбол.

**Задачи:**

- Научить детей играть в волейбол.
- Способствовать воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости.
- Формировать простейшие технико- тактические действия с мячом: перемещение по площадке, передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование.
- Содействовать развитию потребности в систематических занятиях волейболом.
- Выбатывать такие морально-волевые качества как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина, умение анализировать ситуацию.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

#### **1.4. Отличительные особенности программы.**

Принцип построения: занятия по волейболу состоит из трёх частей. В вводную часть (5-8 мин) входят мероприятия по организации группы и упражнения, способствующие подготовке организма воспитанников к выполнению основных задач. Это различные виды ходьбы, бега и прыжков, строевые и порядковые упражнения, упражнения на внимание, различные общеразвивающие и специальные упражнения для пальцев и кистей рук, плечевых, голеностопных и коленных суставов, имитационные упражнения отдельных приемов игры, подвижные игры, эстафеты.

В основной части занятия (18-20 мин) решаются его главные задачи

Выполняемая работа может быть направлена на повышение уровня физических качеств, изучение и совершенствование приемов игры в пионербол с включением упражнений для обучения технике и тактике игры. Подбор упражнений и их количество определяет ту или иную направленность занятия.

В заключительной части занятия (2-3 мин) проводятся упражнения для глаз, дыхательные и релаксационные упражнения позволяющие снять напряжение и восстановить силы организма.

#### **1.5. Возраст детей.**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбольный мяч» «Базового уровня» разработана для детей 5 – 7 лет.

#### **1.6. Сроки реализации программы.**

Срок реализации программы рассчитан на два года обучения. 1 раз в неделю.

1 год – 36 часов.

2 год – 36 часов.

#### **1.7. Формы и режим образовательной деятельности.**

1 занятие в неделю во второй половине дня, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебном году (с сентября по май), по одному академическому часу:

5-6 лет 25 минут,

6-7 лет 30 минут.

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

#### **1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

**Ожидаемый результат:** овладение технико-тактическими приемами игры в волейбол на фоне положительной динамики физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

**Воспитанник:** освоил технику игры в волейбол; знает названия спортивных игр с мячом;

Имеет представление об истории и правилах различных игр с мячом;

Соблюдает технику безопасности и правила использования спортивного оборудования;

Проявляет желание играть в популярную спортивную игру, вести ЗОЖ;

Понимает сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

**К концу первого года обучения воспитанник умеет:**

Действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;

Играть с мячом, не мешая другим;

Согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила

в командных видах (эстафета или поточный метод);

**Бросать и ловить мяч:**

- двумя руками снизу вверх не менее 10 раз;
- двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
- передача в парах двумя руками снизу, от груди, из-за головы;
- передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
- передача мяча через сетку;
- передача мяча друг другу с помощью ног;
- забрасывать в баскетбольное кольцо двумя руками;
- перебрасывать набивной мяч друг другу разными способами.

**Метать мяч:**

- с расстояния 3 м в обруч, в корзину, расположенные на полу;
- в вертикальную цель с 3-4 м;
- вдаль, на расстояние 5-6 метров;
- подавать мяч от края площадки. Отбивать мяч:
- на месте правой, левой рукой не менее 10 раз;
- на месте, с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперёд, змейкой;
- двумя руками о стену и ловить его.

Играть и соблюдать изученные правила в командной игре в волейбол.

**К концу второго года обучения инструктор воспитанник умеет:**

**Вести мяч:**

- с продвижением вперёд, змейкой, по кругу;
- приставным шагом, с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке.

**Бросать мяч:**

- одной рукой вверх, вниз и ловить двумя руками не менее 10 раз;
- двумя руками вверх и ловить не менее 20 раз;
- после ведения в баскетбольное кольцо;
- одной рукой от плеча;
- друг другу разными способами, из разных исходных положений, с разными заданиями;
- ловить и перебрасывать через сетку в разных направлениях, разными способами;
- перебрасывать набивной мяч друг другу разными способами из разных исходных положений.

**Метать мяч:**

- с расстояния 3 м в обруч, в корзину, расположенные на полу;
- в вертикальную цель с 3-4 м; - вдаль, на расстояние 7-9 метров;
- подавать мяч от края площадки в заданный сектор.

**Отбивать мяч:**

- на месте правой, левой рукой не менее 20 раз;
- на месте, с передачей из правой руки в левую, с движением;
- правой, левой рукой с продвижением вперёд змейкой, по кругу, с поворотами;
- о стену одной, двумя руками, с отскоком о пол, разными заданиями.

Играть и соблюдать все изученные правила в командной игре в пионербол, принимать тактические решения в процессе игры.

**Формы подведения итогов умений и навыков движений с мячом**

В ходе непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности проводится мониторинг промежуточных результатов и оценка итоговых результатов усвоения детьми двигательных умений и навыков движений с мячом. Он осуществляется в конце каждого психологического возраста, и по его результатам можно делать выводы об успешности решения образовательных задач.

Если тот или иной показатель сформирован у ребенка и соответственно наблюдается в его деятельности, инструктор по физической культуре, воспитатель ставят уровень «высокий».

Если тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляется неустойчиво, ставится «средний уровень». Эти оценки отражают состояние нормы развития двигательных умений и навыков движений с мячом, и проведения дальнейшей специальной диагностической работы не требуется.

Если тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребенка (ни в совместной деятельности со взрослым, ни в самостоятельной деятельности), возможно создание специальных ситуаций, провоцирующих его проявление (инструктор по физической культуре, воспитатель может предложить соответствующее задание, попросить ребенка что-либо сделать и т.д.). Если же указанный показатель не проявляется ни в одной из ситуаций, ставится оценка «низкий уровень».

### Тесты для определения уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

№ П/П	Двигательное задание	Возраст	
		5-6 лет	6-7 лет
1	Подбрасывание волейбольного мяча вверх и ловля его двумя руками несколько раз подряд (кол-во раз)	До 10	10-20
2	Отбивание мяча от стены (кол-во раз)	4-8	8-10
3	Метание малого мяча на дальность (м)	3-6	5-9
4	Метание малого мяча в цель	с расстояния 3-5м	
5	Бросок набивного мяча вперед (м)	1	1-3
6	Передача мяча парах, через сетку (кол-во раз)	до 5	5-10

### 2. Учебно-тематический план 1 год обучения

Месяц	Тема занятия	Задачи	Количество занятий
Сентябрь	«Знакомьтесь – «Волейбол»	Создать представление у детей об игре волейбол с помощью составленной презентации; заинтересовать детей данной	1

		спортивной игрой, познакомить с техникой безопасности игры. Учить детей передавать, ловить мяч, развивать ориентирование на площадке в игре «Займи свободный кружок».	
	«Гестирование»	Приём контрольных нормативов.	<b>1</b>
	«Тестирование»	Приём контрольных нормативов.	<b>1</b>
	«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.	<b>1</b>
Октябрь	«Ловкий мяч».	Познакомить со «стойкой игрока»; развивать ловкость при подаче и ловле мяча. Игра «Мяч через сетку» (в парах).	<b>1</b>
	«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».	<b>1</b>
	«Мяч в игре»	Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «Бег порасчёту», умение ориентироваться в спортивном зале развивать ловкость, координацию в играх «10 передач», «Мяч водящему».	<b>1</b>
	"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.	<b>1</b>
Ноябрь	«Ловкие, быстрые»	Упражнять в перемещении с мячом, развивать скоростно - силовые качества в игре «Кто первый?» Броски мяча способом из-за головы в двойках, тройках. Способствовать развитию внимательности в игре «Вызов номеров».	<b>1</b>
	«Ловкие, меткие»	Совершенствовать навык броска мяча вверх и ловлю его двумя	<b>1</b>

		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.	
	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.	<b>1</b>
	«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.	<b>1</b>
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.	<b>1</b>
	«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 «Метки стрелки» учить уворачиваться от двух мячей, бросающим соблюдать технику безопасности.	<b>1</b>
	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;	<b>1</b>



		бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. В игре «Передал – садись» учить регулировать силу броска, быть внимательным, учить группироваться.	
	«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.	<b>1</b>
Январь	«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 от двух мячей, бросающим соблюдать технику безопасности.	<b>1</b>
	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.	<b>1</b>
	«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 нижней подачи мяча. В игре «Подвижная цель» учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия в команде.	<b>1</b>
	«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.	<b>1</b>
Февраль	«Учимся, играя»	Упражнять в приёме мяча снизу двумя и одной рукой. В игре «мяч через сетку» учить использовать	<b>1</b>

		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.	
	«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.	<b>1</b>
	«Начинаем играть!»	Упражнять в перемещении по площадке вперёд, назад, правым боком, левым. Закрепить знания о расстановке игроков в игре и объяснить правила трёх передач, правила трёх шагов в «Пионерболе». Продолжить изучать и использовать ранее разученные технические приёмы: подача и приём мяча.	<b>1</b>
	«Начинаем играть!»	Продолжать объяснять правила игры: выход мяча из игры, подача и пас в игре. Развивать ловкость, учить принимать решения в процессе игры пионербол.	<b>1</b>
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. Совершенствовать умение перебрасывать мяч напарнику через сетку изученными способами, ловить мяч. Способствовать развитию внимательности в играх «Кого назвали, тот и ловит», «Бег по расчёту».	<b>1</b>
	«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.	
	«Волейбол»	Продолжать обучать прыжковым упражнениям. В игре «пионербол» познакомить детей с термином	<b>1</b>

		«партия». Закреплять умение выполнять нижнюю, верхнюю подачу мяча, использовать правила замены игроков.	
	«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. В игре пионербол учить детей делать не более 3 шагов по площадке при передаче мяча.	<b>1</b>
Апрель	«Волейбол»	Объяснение термина «1 пас в атаке». Значение фразы – нападающий удар. Игра в пионербол.	<b>1</b>
	Эстафетные соревнования с мячом	Эстафетные соревнования с мячом. Упражнять детей в скоростно-силовых, координационных качествах, ловкости. Совершенствовать приобретённые навыки владения мячом на данном возрастном уровне.	<b>1</b>
	«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.	<b>1</b>
	«Ручной мяч».	Продолжить выполнение с детьми строевых, акробатических упражнений. Способствовать развитию выдержки, дисциплины. Упражнять в подбрасывании мяча одной рукой и ловле другой. В игре «Горячий мяч» учить быстро ориентироваться в игре. Развивать скорость реакции.	<b>1</b>
Май	«Волейбол»	Учить играть по изученным правилам. Способствовать развитию желания соревноваться, желание играть в команде, побеждать.	<b>1</b>
	«Волейбол»	Привлечь родителей к совместной деятельности, показать итог годовой работы. Воспитывать радость от спортивной игры, потребность в систематических занятиях спортом.	<b>1</b>

	Тестирование.	Приём контрольных нормативов.	<b>1</b>
	Тестирование.	Приём контрольных нормативов.	<b>1</b>
<b>Итого</b>			<b>36 часов</b>

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

<b>Месяц</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>Количество занятий</b>
Сентябрь	«Тестирование»	Приём контрольных нормативов.	<b>1</b>
	«Тестирование»	Приём контрольных нормативов.	<b>1</b>
	«Волейбол»	Повторить с детьми правила игры пионербол; технику безопасности игры. Упражнять детей в передаче, ловле мяча, развивать ориентировку на площадке в игре «Займи свободный кружок».	<b>1</b>
	«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 отскока от пола, после двух и трех хлопков подряд. В игре тройками «А ну–ка, отними!», подготавливать детей к блокированию.	<b>1</b>
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.	<b>1</b>
	«Блокирование»	Познакомить с технико-тактическим приёмом «блокирование» в игре пионербол. Способствовать развитию ориентированию в пространстве в игре «Ловишка с мячом».	<b>1</b>
	«Блокирование»	Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «Бег порасчёту», умение ориентироваться в спортивном зале, развивать ловкость, координацию в играх «10 передач», «Мяч водящему».	<b>1</b>
	«Круговая	Упражнять в акробатических	<b>1</b>

	тренировка»	упражнениях (боковой пережат), 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 скоростно-силовые качества в игре «Кто первый?» Броски мяча способом из-за головы в двойках, тройках. Способствовать развитию внимательности в игре «Вызов номеров».	<b>1</b>
	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.	<b>1</b>
	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.	<b>1</b>
	Строевые упражнения и команды	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.	<b>1</b>
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.	<b>1</b>
	«Волейбол»	Закрепить знания детей о расстановке игроков на поле, их	<b>1</b>

		перемещении, о выходе мяча из игры, правилах подачи, передачи мяча. В игре «снайперы» упражнять в умении уворачиваться от двух мячей, бросающим соблюдать технику безопасности.	
	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» учить регулировать силу броска, быть внимательным, учить группироваться.	<b>1</b>
	«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.	<b>1</b>
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.	<b>1</b>
	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» учить регулировать силу броска, быть внимательным, учить группироваться.	<b>1</b>
	«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.	<b>1</b>
	«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»	<b>1</b>

		упражнять не только в увёртывании от мяча, но и в его ловле.	
Февраль	«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 систематических занятиях физкультурой.	<b>1</b>
	«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 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».	<b>1</b>
	«Начинаем играть!»	Продолжать объяснять правила игры: выход мяча из игры, подача и пас в игре. Развивать ловкость, учить принимать решения в процессе игры пионербол.	<b>1</b>
	«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.	<b>1</b>
Март	«Волейбол»	Упражнять в технике быстрой атаки. Закреплять технику перемещений и владение мячом. Использовать игровые упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Совершенствовать приобретённые навыки игры.	<b>1</b>
	«Начинаем играть!»	Продолжать объяснять правила игры: выход мяча из игры, подача и пас в игре. Развивать ловкость, учить принимать решения в процессе игры пионербол.	<b>1</b>
	Учебно-тренировочные игры	Продолжить выполнение с детьми строевых,	<b>1</b>

		акробатических упражнений. Способствовать развитию выдержки, дисциплины. Закреплять приобретённый навык владения мячом, скакалкой. Использовать игры «Ловец с мячом», «10 передач», «Мяч капитану».	
	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 пионербол.	<b>1</b>
Апрель	«Волейбол»	Упражнять детей в скоростно-силовых, координационных качествах, ловкости. Совершенствовать приобретённые навыки владения мячом на данном возрастном уровне.	<b>1</b>
	«Круговая тренировка»	Упражнять в акробатических упражнениях (боковой перекат), развивать силу мышц рук в висячих кольцах, развивать прыгучесть. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять детей в ловкости, умении работать в команде.	<b>1</b>
	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 пионербол.	<b>1</b>
	32. «Волейбол»	Автоматически применять изученные приёмы совершенствоваться в игре. Совершенствоваться в двухсторонней игре, довести навык до умения автоматически применять изученные приемы.	<b>1</b>
Май	«Волейбол»	Учить играть по изученным правилам. Способствовать развитию желания соревноваться, желание играть в команде, побеждать.	<b>1</b>
	Открытый турнир по волейболу	Привлечь родителей, учащихся первых классов к совместной деятельности, показать итог	<b>1</b>



		годовой работы с дошкольниками. Воспитывать радость от спортивной игры, потребность в систематических занятиях спортом. Закреплять умение выбирать целесообразные способы и ситуации действий с мячом.	
	Тестирование.	Приём контрольных нормативов.	<b>1</b>
	Тестирование.	Приём контрольных нормативов.	<b>1</b>
<b>Итого</b>			<b>36 часов</b>

### 3. Методическое обеспечение

#### Материальная база

Тренировки по волейболу проходят в спортивном зале.

Необходимое оборудование и оснащение:

- волейбольные мячи, набивные мячи, мячи резиновые разного диаметра;
- волейбольная сетка;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- шведская стенка.

### 4. Список литературы

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. Сада. – М.: просвещение. 1992. – 1992. – 159 с.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
3. Воротилкина И.М. Физкультурно - оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод пособие. - М.: Изд-во.НЦ ЭНАС,2006. – 144 с.
4. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
5. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб: Детство – Пресс. 2008. – 96 с.
6. Филиппова С.О. Пономарёв Г.Н. теория и методика физической культуры дошкольников. – СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС2, М., ТЦ «Сфера» 2008. – 656 с.
7. 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.

