

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом №1
Протокол
От 03 сентября 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МАДОУ «Детский сад №380»
Н.С. Урсова
Приказ № 144-О
От 06.09.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский
сад №380 комбинированного вида» Ново-Савиновского района г. Казани**

«ЯПОНСКИЙ ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: от 5 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

**Авторы-составители:
Авксентьева А.И.**

Казань-2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Актуальность Программы	3
1.1.2. Отличительные особенности Программы	3
1.1.3. Адресат Программы	3
1.2. Цель и задачи Программы	6
1.3. Планируемые результаты освоения Программы	7
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Учебный план	8
2.2. Содержание учебно-тематического плана	9
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Календарный учебный график	12
3.2. Условия реализации Программы	12
3.3. Формы аттестации (контроля)	12
3.4. Оценочные материалы	12
3.5. Список литературы	13

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №380 комбинированного вида» Ново-Савиновского района г. Казани «Японский волейбол» (далее — Программа) - программа физкультурно-спортивной направленности.

1.1.1. Актуальность программы

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают 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. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Благодаря данной программе, дошкольники в дальнейшем смогут быстрее адаптироваться к нормам и требованиям, которые будут предъявляться к ним в общеобразовательных учреждениях.

В основу программы положена авторская методика обучения детей мини-волейболу по правилам Всеяпонской ассоциации, доктора педагогических наук, профессора П.Н. Пасюкова.

1.1.2. Отличительные особенности программы

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.

1.1.3. Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся от 5 до 7 лет.

Характеристики особенностей развития детей с 5 до 6 лет (старшая группа)

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях.

Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А

физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Детям 5-6 лет нельзя носить тяжести, так как существует угроза искривления позвоночника. К 5-6 годам у детей еще не завершено формирование стопы. Родителям следует быть внимательнее при выборе детской обуви во избежание плоскостопия. Никогда не надо покупать обувь на вырост, размер должен быть подходящим; подошва не должна быть жесткой. Плоскостопие может развиваться у детей с избыточной массой тела.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Характеристики особенностей развития детей с 6 до 7 лет (подготовительная группа)

К концу шестого года жизни ребенок уже может пробежать и двести, и триста метров, причем довольно быстро. Появляется большая ловкость, сноровка, причем бегать он может уже не только по ровной поверхности, но и ловко обегая холмики и перескакивая через ямки и канавки.

Движения становятся более уверенными и скоординированными. В этом смысле ребенок уже почти не отличается от взрослого. Он с закрытыми глазами легко может прикоснуться к своему уху, носу. Ловко ловит мяч и так же ловко может бросить его в цель.

Заметно лучше становится чувство равновесия: ребенок спокойно проходит по узкой скамейке, бревну, доске.

Дети этого возраста становятся увереннее в прыжках. На лестнице могут перепрыгивать через ступеньку, а на ровной площадке даже через несколько предметов. Начинают постигать «науку» использования скакалки, что очень важно, так как это развивает систему согласованных действий всего тела. Дети могут прыгать на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики».

По шведской стенке ребенок может лазать часами и не устанет при этом от этого занятия. Ребенок способен немного подняться по канату, что указывает на то, что руки его становятся сильнее. Но отжаться от пола малыш еще не сможет.

К концу седьмого года жизни: ребенок уже хорошо может выполнять различные виды ходьбы и бега, может пользоваться ими в различных ситуациях, он довольно вынослив, может долгое время бежать, что называется, «сломя голову», немного передохнуть и вновь продолжить неутомимый бег.

Ребенок становится еще более ловким и метким, может играть в различные игры с мячом, ловко с ним управляясь, может попасть мячом в цель с 4-5 метров, метать в движущуюся цель, действовать левой и правой рукой.

Дети могут сохранять правильную осанку.

К семи годам ребенок может играть в такие спортивные игры, как бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис.

Ребенок может плавать и ходить на лыжах на длительные расстояния.

Физическое развитие ребенка неуклонно совершенствуется. Дети становятся все более выносливыми, ловкими, сильными. Они могут играть в различные командные игры, осваивать различные виды спорта. Все это говорит о том, что ребенок готовится к школьному обучению и физически в том числе.

Общее количество учебных часов (занятий), запланированных на весь период обучения:

64 занятия

Форма организации образовательного процесса — групповая, очная.

Виды занятий: образовательная деятельность, открытые занятия (в том числе в дистанционном формате), соревнования.

Срок освоения программы — 1 год; с 01 октября 2020 г по 31 мая 2021 г.

Режим занятий: в вечернее время 2 раза в неделю;

Продолжительность 25 минут (для обучающихся от 5 до 6 лет), 30 минут (для обучающихся от 6 до 7 лет).

1.2. Цели и задачи Программы

Цель программы - формирование основ здорового образа жизни, содействия гармоничному, физическому, нравственному и социальному развитию дошкольников через изучение спортивной игры японский волейбол.

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;

Воспитательные:

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

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

По завершению освоения программы обучающихся от 5 до 6 лет **должен знать:**

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- основные 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.

По завершению освоения программы обучающихся от 6 до 7 лет **должен знать:**

- сигналы судей;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- передача мяча двумя руками сверху на месте (на месте, над собой) и после перемещения;
- передача мяча двумя руками снизу на месте (на месте, над собой) и после перемещения;
- подача нижняя прямая на точность;
- подача верхняя прямая;
- прием мяча с подачи;
- выбор места при приеме подачи;
- выбор способа и приема подачи

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план

Тема	Количество занятий
Для обучающихся от 5 до 6 лет	
Правила безопасности поведения детей на занятиях мини-волейболом	0,25
Общая характеристика игры мини-волейбол	1
Предупреждение травматизма	1
Правила игры	0,75
<i>Техника-игры</i>	6
• Передвижение игрока • Стойка готовности	2
<i>Техника нападения</i>	
• Передача мяча двумя руками сверху на месте (на месте, над собой)	11
• Передача мяча двумя руками снизу на месте (на месте, над собой)	11
• Подача нижняя прямая	9
<i>Техника защиты</i>	
• Прием двумя руками снизу	8
<i>Применение разученных приемов в игре</i>	12
Контрольные упражнения	2
ИТОГО	64
Для обучающихся от 6 до 7 лет	
Правила безопасности поведения детей на занятиях мини-волейболом	0,25
Оборудование, инвентарь, форма мини-волейболиста	0,75
Правила игры	1
<i>Техника-игры</i>	
• Передвижение игрока • Стойка готовности	4 1
<i>Техника нападения</i>	
• Передача мяча двумя руками сверху на месте (на месте, над собой) и после перемещения	8
• Передача мяча двумя руками снизу на месте (на месте, над собой) и после перемещения	8
• Подача нижняя прямая на точность	6
• Подача верхняя прямая	8
<i>Техника защиты</i>	
Прием мяча с подачи	4

<i>Техника нападения</i>	
<i>Индивидуальные тактические действия</i>	
• Подача в определенную зону площадки	2
• Выбор места при приеме подачи	2
• Выбор способа и приема подачи	2
Применение разученных приемов в игре	14
Контрольные упражнения	2
ИТОГО	64

2.2. Содержание учебно-тематического плана

Для обучающихся от 5 до 6 лет

Теоретические сведения

Тема №1. Правила безопасного поведения детей на занятиях по мини-волейболу. Подготовка инвентаря, одежды, обуви к занятиям по мини-волейболу. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка мест для занятий.

Тема №2. Общая характеристика игры в мини-волейбол. Представление о мини-волейболе: история возникновения и развития мини-волейбола по-японски. Девиз мини-волейбола «Встречай людей, заводи друзей, делись с друзьями». Мини-волейбол в России. Влияние занятий мини-волейболом на гармоничное развитие человека (оздоровительное, гигиеническое, воспитательное, образовательное значение). Состав команды и функции игроков. Игровая площадка.

Тема №3. Предупреждение травматизма. Значение разминки для профилактики травматизма. Требования к соблюдению дисциплины. Правила обращения с мячом. Оказание первой медицинской помощи при растяжениях и вывихах.

Тема №4. Правила игры. Начало игры (приветствие). Количество сетов. Правило трех касаний. Счет игры. Победитель и проигравший.

Практический материал

Основы японского волейбола

Техника игры.

Стойки готовности: высокая средняя, низкая.

Передвижения игрока: ходьба, приставные шаги, бег, прыжки, остановки после перемещений. Перемещения по ориентирам, по звуковому сигналу, сочетание перемещений с остановками. Перемещения в стойке мини-волейболиста.

Предварительная подготовка, направленная на воспитание «чувства мяча»: упражнения, подвижные игры и эстафеты с бросками, передачами, ловлей, катанием. Жонглированием мяча из различных исходных положений, на месте и в движении.

Техника нападения.

Передача мяча двумя руками сверху на месте: с ударом о стену, с отскоком от пола; над собой.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: с ударом о стену, с отскоком от пола; в паре (с отскоком от пола и без), над собой (с отскоком от пола и без).

Подача нижняя прямая: в стену, в паре, через сетку в 3-6 метрах от нее, постепенно увеличивая расстояние, через сетку в 8 метрах от нее, с места подачи.

Техника защиты. Прием двумя руками снизу: в парах на боковых линиях, прием подачи в парах на одной стороне площадки.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры. При проведении

учебных игр применять разученные приемы техники.

Воспитание физических качеств. Комплексы упражнений, направленных на воспитание: силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости.

Контрольные упражнения. Перемещения приставным шагом, правым, левым боком, остановки после перемещений, передача мяча двумя руками сверху в стену, передача мяча двумя руками снизу в стену, подача с места подачи в пределы площадки (оценивается качество выполнения игрового приема).

Для обучающихся от 6 до 7 лет

Теоретические сведения

Тема №1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях по мини-волейболу.

Правила безопасного поведения детей на занятиях по мини-волейболу. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям мини-волейболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка и уборка мест для занятий.

Тема №2. Оборудование, инвентарь, форма мини-волейболиста.

Требования, предъявляемые к площадкам для игр в мини-волейбол. Размеры мини-волейбольного мяча, сетки. Зоны площадки. Техническое оборудование для проведения соревнований (ограничительные антенны, табло счета и т.д.). Требования к форме игрока.

Тема №3. Правила игры.

Комплектование команды (состав команды, запасные игроки, капитан команды). Расстановка игроков на площадке. Перерывы в игре, смена площадок. Замены игроков. Выигрыш очка. Порядок подачи. Выполнение подачи.

Практический материал

Основы японского волейбола

Техника игры.

Предварительная подготовка, направленная на воспитание чувства мяча: упражнения, подвижные игры и эстафеты с жонглированием, бросками, передачами, ловлей, катанием мяча из различных исходных положений, на месте и в движении.

Повторение пройденного материала: стойки, передвижения игрока (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений); перемещения по ориентирам, по звуковому сигналу, сочетание перемещений с остановками; перемещения в стойке мини-волейболиста).

Техника нападения.

Передача мяча двумя руками сверху на месте: после различных упражнений (наклоны, приседы, хлопки), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре с отскоком от пола и без); групповые упражнения: с переменной мест.

Передача мяча двумя руками снизу на месте: после различных упражнений (наклоны, приседы, хлопки), с ударом о стену, в паре, над собой.

Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без); групповые упражнения: с переменной мест.

Подача верхняя прямая: в стену, в паре, через сетку в 3-5 метрах от нее, постепенно увеличивая расстояние, через сетку в 4 метрах от нее, с места подачи.

Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного инструктором количества подач, в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Техника защиты.

Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в двух метрах от нее, в трех метрах от нее.

Тактика нападения.

Индивидуальные тактические действия.

Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Тактика защиты.

Индивидуальные тактические действия.

Выбор места при приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча.

Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху, либо двумя руками снизу.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры. При проведении учебных игр применять разученные технико-тактические действия.

Воспитание физических качеств. Комплексы упражнений, на воспитание силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости.

Контрольные упражнения. Передача мяча двумя руками сверху над собой (в круге диаметром 2 метра, высота передачи 1-1,5 метра). Передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками сверху (в парах на расстоянии 3-4 метра друг от друга обоюдная передача мяча). Передача двумя руками снизу в парах на расстоянии 3-4 метра друг от друга обоюдная передача мяча). Подача нижняя прямая на точность (выполняется 5 подач, оценивается качество выполнения игрового приема и количество попаданий).

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	С 01 октября 2020 года по 31 мая 2021 года
Количество учебных недель	34 недели
Количество занятий в неделю	2
Количество занятий в месяц	8
Количество занятий в год	64
Регламентирование образовательной деятельности	Для обучающихся от 5 до 6 лет — 25 лет Для обучающихся от 6 до 7 лет — 30 минут
Осуществление индивидуального учета результатов освоения воспитанника ООП ДО ДОУ	На основании требований Программы
Выходные	Суббота, воскресенье
Праздничные выходные дни	Праздничные и выходные дни в соответствии с производственным календарем РТ и РФ
Форма обучения	Очная
Языки воспитания и обучения	Русский язык

3.2. Условия реализации Программы

Для реализации Программы необходимо:

- Помещение в соответствии с требованиями СанПин (спортивный зал)
- **Необходимый спортивный инвентарь, дидактический материал.**
 1. Волейбольная сетка.
 2. Мяч.
 3. Табло
 4. Разметка площадки.
 5. Иллюстрации.
 6. Картотеки: Подвижные игры с мячом, Пальчиковые игры, Гимнастики для глаз.
 7. Коллаж: «Какие разные мячи».

3.3. Формы аттестации/ контроля

В качестве формой аттестации/ контроля Программой предусмотрены в течение учебного года

- для обучающихся от 5 до 6 лет 1 показательное выступление (открытый показ образовательной деятельности) — май
- для обучающихся от 6 до 7 лет 1 показательное выступление (открытый показ образовательной деятельности) — январь и 1 показательное выступление в виду соревновательной игры — май.

3.4. Оценочные материалы

Диагностическое обследование дошкольников по усвоению программы (проводится два раза в год: вводная – в октябре, итоговая – в мае 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.

3.5. Список использованной литературы

1. Е. Н Вавилова. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать». Москва, «Просвещение», 1983.
2. Н.Луконина. Л.Чадова. «Физкультурные праздники в детском саду»
3. П.Н. Пасюков «Физическая физкультура. Мини-волейбол» Южно-Сахалинск, 2018.
4. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» М,2005.
5. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
6. Попов В.В. «Волейбол» - Ленинград,1962.
7. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Москва 2007.
8. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.
9. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ» Волгоград 2007.
10. Волошина Л.Н.»Игровые программы и технологии воспитания детей 5-7 лет» // Физическая культура 2003г., №4
11. Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. «Малыши открывают спорт», М: Педагогика, 1978.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. «Спортивные игры, техника, тактика обучения»,М:Академия, 2001г.
13. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду».М: Просвещение, 1992г.