

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №8» Корсаковского городского округа  
Сахалинской области

РАССМОТРЕНА:  
на заседании педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад №8»  
г. Корсакова Сахалинской области  
**Протокол №4 от «30» мая 2024г.**

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 8»  
г. Корсакова Сахалинской области  
\_\_\_\_\_ Янковецкая А.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Летающий мяч»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: стартовый

Адресат программы: дети 5-8 лет

Срок реализации: 2года

Составитель:  
Сторчак Оксана Васильевна,  
педагог дополнительного образования

г. Корсаков,  
2024г

## Содержание

### **I. Титульный лист.**

### **II. Комплекс основных характеристик.**

- 2.1. Пояснительная записка
- 2.2. Цели и задачи программы
- 2.3. Учебный план 1 года обучения
- 2.4. Учебный план 2 года обучения
- 2.5. Содержание программы 1 года обучения
- 2.6. Содержание программы 2 года обучения
- 2.7. Планируемые результаты.

### **III. Комплекс организационно педагогических условий.**

- 3.1. Календарный учебный график.
- 3.2. Условия реализации программы.
- 3.3. Формы аттестации.
- 3.4. Оценочные материалы.
- 3.5. Список литературы.
- 3.6. Приложения.

## II. Комплекс основных характеристик.

### 2.1. Пояснительная записка

Программа «Летающий мяч» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, которая направлена на всестороннее физическое развитие, и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Основным видом деятельности являются спортивные игры.

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы 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 общеобразовательных 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. В основу программы положена авторская методика обучения детей миниволейболу по правилам Всеяпонской ассоциации, доктора педагогических наук, профессора П.Н. Пасюкова

Волейбол — это командная игра. Подобно другим командным играм, повышает чувство ответственности и развивает дух коллективизма, учит работать в команде.

Дополнительная общеразвивающая программа «Летающий мяч» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

#### **Актуальность программы:**

программа предназначена для дошкольников с разноуровневой физической подготовленностью и не предполагает специального отбора. Программа адаптирована к возрастным особенностям и физическим возможностям дошкольников. Новизной является использование правил сравнительно молодого, не традиционного вида спорта Японский «Мини-волейбол». Мяч лёгкий не причиняет боль, когда ударяешь его или, когда он попадает в игрока, что позволит избежать травм не окрепшего пока связочного аппарата кисти. Мяч летает по криволинейной траектории, это увеличивает непредсказуемость игровых ситуаций, а тем самым эмоциональность игры. Игра подходит по уровню физической нагрузки и трудности всем. Игра служит средством оздоровления.

**Особенности данной программы:** данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению Мини-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.

Программа «Летающий мяч» реализует принцип преемственности, для дальнейшего освоения классического волейбола. Дошкольники проявляют активный интерес к игре в мини-волейбол, но связочный аппарат кисти не готов к игре в классический волейбол. И поэтому для дошкольников можно использовать игру «Мини-волейбол». Правила игры очень просты и доступны: площадка 6х9 метров разделена пополам сеткой высотой 155 см, в каждой из двух играющих команд по 4 человека, мяч весом 50 грамм и диаметром 35 см. Лёгкий мяч снижает травматизм, а низкая сетка делает возможным выполнение технических приемов всеми независимо от возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Благодаря данной программе, дошкольники в дальнейшем смогут быстрее адаптироваться

к нормам и требованиям, которые будут предъявляться к ним в младшем школьном возрасте и смогут более успешно освоить программу игры волейбол на уроках физической культуры в школе. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Уровень освоения программы:** «Стартовый»

**Адресат программы:** программа актуальна для детей 5-8 лет.

**Объем и сроки освоения программы:**

*Таблица 1.*

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1год обучения	25мин.	1	1ч.	36	72ч.
2год обучения	30мин.	1	1ч.	36	72ч.
Итого по программе					144ч.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность академического часа в старшей группе (5-6 лет) - 25 минут, в подготовительной группе (6-8 лет) - 30 минут.

**Форма обучения:** очная

**Типы занятий:**

**теоретические:** предполагают рассказ об истории создания и развития игры; о роли мини-волейбола по-японски и использовании его в повседневной жизни, в самостоятельной активности; об основных правилах игры;

**практические:** обеспечивает обучение новым физическим упражнениям с мячом и без; достаточный уровень физической подготовленности; выполнение технических и тактических приемов игры; совершенствование умения действовать в коллективе и соревноваться; формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям;

**самостоятельные:** предусматривают самостоятельное выполнение упражнений с мячом и без; проявление индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении; дальнейшее распространение игры среди детей;

**2.2. Цель программы:** Содействие гармоничному физическому и социальному развитию детей через изучение спортивной игры мини-волейбол.

**Задачи:**

**Предметные:**

- Сформировать знания о мини-волейболе.
- Познакомить с историей игры в волейбол.
- Обучить базовым игровым приемам.
- Овладеть спортивной тактикой и техникой волейбола.

**Личностные:**

- Развивать физические качества и способности, необходимые при совершенствовании техники игры мини-волейбол.
- Развивать физические качества: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Сформировать у детей комплекс специальных знаний о волейболе.
- Развивать устойчивый интерес к данному виду спорта.

**Метапредметные:**

- Укрепить здоровье и сформировать потребность к здоровому образу жизни.
- Воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

- Воспитать умение соревноваться индивидуально и коллективно.

### 2.3. Учебный план. Первый год обучения (5-6 лет).

Таблица 2.

№п/п	Разделы, темы учебного материала	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводная часть</b>				наблюдения
<b>Правила безопасности поведения обучающихся на занятиях мини-волейболом</b>					
1.	Общая характеристика игры мини-волейбол, тестовые упражнения	2	1	1	Входная диагностика
2.	Предупреждение травматизма	2	1	1	наблюдения
3.	Правила игры.	3	1	2	наблюдения
<b>Основы мини-волейбола</b>					
4.	Техника игры. Передвижение игрока.	4	1	3	наблюдения
5.	Техника игры. Стойка готовности	4	1	3	наблюдения
6.	Техника нападения. Передача мяча двумя руками сверху.	4	1	3	наблюдения
7.	Техника нападения. Передача мяча одной рукой сверху на месте	4	1	3	наблюдения
8.	Техника игры. Подача нижняя прямая	4	1	3	наблюдения
9.	Техника защиты. Прием двумя руками снизу	4	1	3	наблюдения
<b>Техническая подготовка</b>					
10.	Применение разученных приемов в игре.	3	1	2	наблюдения
11.	Контрольные упражнения	2	1	1	Диагностика
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	

### 2.5. Содержание учебной программы первого года обучения (5-6 лет)

#### Тема 1. Общая характеристика игры мини-волейбол, тестовые упражнения.

Теория. Общая характеристика игры мини-волейбол (спортивное оборудование, инвентарь, правила обращения с ним). Правила игры и соревнований по мини-волейболу.

Практика. Тестовые упражнения. Правила игры

#### Тема 2. Предупреждение травматизма.

Теория. Основные правила техники безопасности.

Практика. Овладение основными правилами техники безопасности.

#### Тема 3. Правила игры по мини-волейболу.

Теория. Знакомство с правилами игры в Мини-волейбол.

Практика. Применение и отработка правил игры в Мини-волейбол на спортивной площадке.

**Тема 4. Техника игры. Передвижение игрока.**

Теория. Передвижение игрока.

Практика. Овладение техникой передвижений.

**Тема 5. Техника игры. Стойка готовности.**

Теория. Стойка готовности.

Практика. Овладение техникой передвижений и стоек.

**Тема 6. Техника нападения. Передача мяча двумя руками сверху на месте.**

Теория. Знакомство с техникой передачи мяча сверху двумя руками на месте, над собой.

Практика. Упражнять в выполнении передачи мяча сверху двумя руками на месте.

**Тема 7. Техника нападения. Передача мяча одной рукой сверху на месте.**

Теория. Знакомство с техникой передачи мяча одной рукой сверху на месте над собой.

Практика. Упражнять в выполнении передачи мяча одной рукой сверху на месте над собой.

**Тема 8. Техника игры. Подача нижняя прямая.**

Теория. Знакомство с техникой игры. Подача нижняя прямая.

Практика. Упражнять в выполнении подачи мяча. Подача нижняя прямая.

**Тема 9. Техника защиты. Прием двумя руками снизу.**

Теория. Знакомство с техникой защиты. Прием мяча двумя руками снизу.

Практика. Упражнять в выполнении приема мяча двумя руками снизу над собой.

**Тема 10. Применение разученных приемов в игре.**

Теория. Повторение правил волейбола.

Практика. Выполнение основных технических приемов (верхний прием, нижний прием, подача). Учебные игры.

**Тема 11. Контрольные упражнения.**

Теория. Повторение правил мини-волейбола.

Практика. Прием контрольных нормативов.

**2.4. Учебный план. Второй год обучения (6-8 лет)****Таблица 3.**

№п/п	Разделы, темы учебного материала	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводная часть</b>				наблюдения
<b>Общая характеристика игры мини-волейбол.</b>					
1.	Знакомство с историей игры в мини-волейбол. Основные правила техники безопасности.	2	1	1	Входная диагностика
2.	Правила игры Мини-волейбола.	2	1	1	наблюдения
3.	Тестовые упражнения. Мониторинг.	3	1	2	наблюдения
<b>Основы мини-волейбола.</b>					
4.	Техника игры. Передвижение игрока.	4	1	3	наблюдения
5.	Техника игры. Стойка готовности.	4	1	3	наблюдения
6.	Техника нападения. Передача мяча двумя руками сверху.	4	1	3	наблюдения
7.	Техника нападения. Передача мяча одной рукой сверху на месте	4	1	3	наблюдения

8.	Техника игры. Поддача мяча нижней прямой	4	1	3	наблюдения
9.	Техника защиты. Прием мяча двумя руками снизу.	4	1	3	наблюдения
<b>Техническая подготовка</b>					
10.	Применение разученных приемов в игре.	3	1	2	наблюдения
11.	«Турнир по волейболу»	2	1	1	Диагностика
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	

## 2.6. Содержание программы второго года обучения (6-8 лет)

### Тема 1. Знакомство с историей игры в мини-волейбол. Основные правила техники безопасности.

Теория. Познакомить с историей «Мини-волейбол». Повторить основные правила техники безопасности игры.

Практика. Просмотр презентации «История игры Волейбол». Просмотр наглядного материала «Карточки безопасности».

### Тема 2. Правила игры Мини-волейбола.

Теория. Повторить основные правила игры в «Мини-волейбол»

Практика. Просмотр наглядного материала. Применение и отработка правил игры в Мини-волейбол на спортивной площадке.

### Тема 3. Тестовые упражнения. Мониторинг.

Теория. Познакомить с тестовыми упражнениями, показать правильность выполнения.

Практика. Прием контрольных нормативов.

### Тема 4. Техника игры. Передвижение игрока на площадке.

Теория. Передвижение игрока на площадке. Ориентировка на площадке.

Практика. Овладение техникой передвижений. Упражнять в перемещении с мячом, закрепить технику перемещений и владение мячом.

### Тема 5. Техника игры. Стойка готовности.

Теория. Стойка готовности.

Практика. Овладение техникой передвижений и стоек. Закрепить приобретенные знания «стойки игрока», развивать ловкость при подаче и ловле мяча.

### Тема 6. Техника нападения. Передача мяча двумя руками сверху на месте.

Теория. Закрепить знания о технике передачи мяча сверху двумя руками на месте, над собой.

Практика. Упражнять в выполнении передачи мяча сверху двумя руками на месте.

### Тема 7. Техника нападения. Передача мяча одной рукой сверху на месте.

Теория. Закрепить знания о технике передачи мяча одной рукой сверху на месте над собой.

Практика. Упражнять в выполнении передачи мяча одной рукой сверху на месте над собой.

### Тема 8. Техника игры. Поддача мяча нижней прямой.

Теория. Закрепить знания о технике игры, подача мяча нижней прямой.

Практика. Упражнять в выполнении подачи мяча. Поддача мяча нижней прямой.

### Тема 9. Техника защиты. Прием мяча двумя руками снизу.

Теория. Закрепить знания о технике защиты. Прием мяча двумя руками снизу.

Практика. Упражнять в выполнении приема мяча двумя руками снизу над собой.

### Тема 10. Применение разученных приемов в игре.

Теория. Повторение правил игры мини-волейбола.

Практика. Выполнение основных технических приемов (верхний прием, нижний прием, подача).

Учебные игры.

### **Тема 11. Контрольные упражнения.**

Теория. Повторение правил игры мини- волейбола.

Практика. Прием контрольных нормативов.

### **Планируемые результаты. Первый год обучения (5-6 лет)**

#### **Предметные:**

- Знает, что такое Мини-волейбол.
- Знает историю возникновения игры «Волейбол».
- Владеет базовыми игровыми приемами.

#### **Личностные:**

- Умеет общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Имеет представление игры как средство укрепления здоровья.

#### **Метапредметные:**

- понимает наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеет находить ошибки при выполнении заданий и умеет их исправлять;
- знает, что спортивная игра укрепляет здоровье.

### **Планируемые результаты. Второй год обучения (6-8 лет)**

#### **Предметные:**

- владеет комплексом специальных знаний о Мини-волейболе;
- знает историю возникновения игры «Волейбол»;
- соблюдает требования к технике безопасности к местам проведения;
- знает правила игры и технические приемы игры (прием мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающим ударом);

#### **Личностные:**

- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умеет взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в процессе спортивной игры;
- Проявляет устойчивый интерес к данному виду спорта.

#### **Метапредметные:**

- знает, что спортивная игра укрепляет здоровье и формирует потребность к здоровому образу жизни;
- умеет объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умеет применять полученные умения и навыки в игровой и соревновательной деятельности.
- умение организовать со сверстниками игру в «Мини-волейбол» и элементы соревнований;

## **III. Комплекс организационно педагогических условий.**

### **3.1. Календарный учебный график.**

Таблица 4.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1	02.09.2024	30.05.2025	36	36	1 раз в неделю 25мин.
2	02.09.2024	30.05.2025	36	36	1 раз в неделю 30 мин.

### 3.2. Условия реализации программы.

#### Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- официальные мячи Всеяпонской Ассоциации Мини-волейбола;
- мячи разных видов, и размеров (пляжные, детские резиновые);
- волейбольная сетка;
- скакалки;
- мультимедиа презентации, фото-видео материалы;
- спортивная одежда (белая футболка, черные шорты, чешки);
- дидактические развивающие пособия.

#### Информационно-методическое обеспечение:

Программа по обучению игры «Мини волейбол» разработана с опорой на теоретические и практические основы организации и методики обучения детей мини-волейболу. В основу программы положена авторская методика обучения детей мини-волейболу по правилам Всеяпонской ассоциации, доктора педагогических наук, профессора П.Н. Пасюкова.

В программе задействованы методики обучения игре в мини 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.

Формами организации детей являются физкультурные занятия:

- **теоретические** предполагают рассказ об истории создания и развития игры; о роли мини-волейбола по-японски и использовании его в повседневной жизни, в самостоятельной активности; об основных правилах игры;
- **практические** обеспечивает обучение новым физическим упражнениям с мячом и без; достаточный уровень физической подготовленности; выполнение технических и тактических приемов игры; совершенствование умения действовать в коллективе и соревноваться; формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям;
- **самостоятельные** предусматривают самостоятельное выполнение упражнений с мячом и без; проявление индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении; дальнейшее распространение игры среди детей;
- **индивидуальные** направленные на сокращение умений детей, которую имеют слабую подготовку или, наоборот, сильную.

Занятия проводятся – 1 раза в неделю до 30 минут во второй половине дня в форме дополнительной образовательной услуги.

*Структура занятий традиционная.* Подготовительная часть (5-10 мин) состоит из построения

и выполнения комплексов общеразвивающих, подводящих упражнений, обеспечивает разогревания организма, повышение частоты пульса, дыхания. Упражнения выполняются с мячом и без.

*Основная часть* (10-20 мин в зависимости от возраста направлена на овладение основными навыками игры в мини-волейбол и развитие физических качеств, состоит из специально-подготовительных упражнений на отработку основных приемов (ведение мяча, прием и передача мяча в парах и тройках; выполнение нападающего удара; в подвижных игр и игровых упражнений с мячом и без; собственно, игры в мини-волейбол по-японски.

*Заключительная часть* (5-10 мин в зависимости от длительности обучения) предусматривает постепенное снижение нагрузки. Для этого выполняются дыхательные упражнения, упражнения на расслабления в медленном темпе, игры малой активности, направленные на восстановление функций организма после нагрузки.

#### **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.

### **3.3. Формы аттестации.**

#### **Способы проверки выполнения образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение
- участие в соревнованиях
- контрольные тестирования

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- Подведение итогов по общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), воспитанники выполняют контрольные нормативы.
- Умения и навыки проверяются во время участия в соревнованиях различного уровня.
- Повседневные наблюдения позволят провести оценку метапредметных и личностных результатов, наблюдения заносятся в таблицу два раза в год – в октябре и в мае.

#### **Основными показателями выполнения программных требований являются:**

- выполнение контрольных нормативов;
- знание и выполнение правил игры в мини-волейбол, специальных приемов;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

Аттестация по определению усвоения двигательных 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 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»

### 3.4. Оценочные материалы.

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

Таблица 5.

№	Двигательные задания	Возраст	
		5-6	6-8
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 м
4	Метание малого мяча в цель	с расстояния 3-5м	
5	Бросок набивного мяча вперед (м)	1	1-3
6	Передачи мяча в парах, через сетку (кол-во раз)	до 5	5-10

Таблица 6.

Критерии оценки выполнения. Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом.		
Старшая группа (5-6лет)		
Низкий.	Средний.	Высокий.
Не уверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимания на качество действий с мячом	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.	Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.
Подготовительная группа (6-8лет)		
Низкий.	Средний.	Высокий.
Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.	Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом	Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом

### 3.5. Список литературы.

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2019. – 128с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2019. – 112с.
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2019. – 144с.
4. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2020. – 96с.
5. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2020. – 96с.
6. Моисеева Е.В., Леукина А.П.,Первинки М.С.,Чеменева А.А. Парциальная программа «Быстрый мяч» для дошкольников 5-7 лет/ Под общ.ред. А.А. Чеменевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2022. – 168с.
7. Магола И.Н. Региональный мониторинг качества дошкольного образования: основные результаты и направления их использования//Современное дошкольное образование.2023. № 11. С.20-27  
Лявукова Е.В. Развитие коммуникативной компетентности старших дошкольников посредством подвижных игр в ДОУ//Современное дошкольное образование.2023. № 11. С.20-27 <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (дата обращения 20.06.223)
8. «Разновидности волейбола»: Онлайн энциклопедия [Электронный ресурс]: URL: [https://sitekid.ru/sport/volleybol/raznovidnosti\\_volleybola.html](https://sitekid.ru/sport/volleybol/raznovidnosti_volleybola.html) (дата обращения 20.06.223)
9. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
10. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
11. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
13. Приказа Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
14. Приказа министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
15. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
16. Распоряжения Министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021г. № 3.12-1170–р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

### 3.6. Приложения.

#### Приложение № 1.

## Правила игры «Мини-волейбол» для детей дошкольного возраста

Игра проводится между двумя командами. Цель каждой команды в игре – набрать 11 очков в каждой партии быстрее соперников, соблюдая при этом правила игры.

**Мяч в игре.** Одна из команд по жребию начинает игру с подачи из-за лицевой линии (на начальном этапе обучения подачу можно производить с любого места площадки).

**Мяч в поле.** При подаче мяч должен перелететь на противоположную сторону площадки (касание сетки мячом допустимо). Если мяч опустился в пределах площадки одной команды, то противоположная команда получает 1 очко. Мяч, приземлившись на черту, считается правильным (ограничительная черта считается площадкой.)

**Потеря мяча.** При подаче мяч, попавший в сетку и отскочивший на свою сторону, считается потерянным – очко в этом случае засчитывается в пользу противоположной команды. Любая ошибка одной команды засчитывается в пользу противоположной команды.

**Касание сетки.** Касание сетки руками для детей дошкольного возраста допустимо.

**Аут.** Мяч, брошенный игроком одной команды и ушедший за пределы площадки, засчитывается в пользу противоположной команды. В случае касания его игроком, очко присуждается нападающей команде.

**Три касания мяча.** Вся команда имеет право касаться мяча на своей площадке не более трех раз, то есть игрок, поймавший мяч, может выполнять передачу другому игроку своей команды, тот еще одну для нападающего броска другому игроку.

**Переход игроков.** Игроки одной команды перемещаются на своей стороне площадки на одно место по часовой стрелке после потери противоположной командой права подачи мяча (на начальном этапе обучения игроки передней и задней линии могут меняться самостоятельно или по указанию педагога). Так в команде меняется подающий игрок.

**Замена игроков.** Взрослый может менять игроков во время игры и во время перерыва (иногда эту функцию может выполнять капитан команды, выбранный самими детьми). Замену в командах можно производить неограниченное количество раз.

**Время игры.** Играют 3 партии (исключение, когда счет по партиям 2:0). Игра в каждой партии идет до тех пор, пока одна из команд первой не наберет 11 очков.

**Смена сторон.** Площадки производится после каждой партии. Время игры по часам не фиксируется.

**Правила поведения.** Во время игры дети должны проявлять корректность, уважение к сопернику.

**Судейство при проведении игры «волейбол».** Судья (инструктор по физической культуре, воспитатель) следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания при нарушении правил, показывает жесты, означающие то или иное предполагаемое дальнейшее выполнение действий.

## Приложение №2

### Основные виды движений на год.

- Прыжки вверх с места
- Подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 15-20см. выше поднятой руки ребёнка.
- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд.
- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой 4-6 раз подряд
- Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя разными способами.  
(Снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).
- Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 4-5м.

- Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении.
- Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами.
- Метание вдаль на расстояние 5-9 метров.
- Разучивание с детьми характерных для данного вида спорта движений.
- Бросание мяча в разных направлениях.
- Бросок мяча вверх, и ловля его двумя руками.
- Бросок мяча вверх вперёд через сетку
- Ловля мяча на лету.
- Перебрасывание мяча партнёру удобным способом.
- Перебрасывание мяча через сетку друг другу.
- Передача мяча двумя руками от груди, и ловля его двумя руками.
- Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой.
- Бросание мяча вверх, и ловля его одной рукой.
- Прыжки вверх с броском мяча через сетку.
- Прыжки вверх с места
- Подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 15-20см. выше поднятой руки ребёнка.
- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд.

#### **Виды движения с мячом.**

- Бросание мяча в разных направлениях.
- Бросок мяча вверх, и ловля его двумя руками.
- Бросок мяча вверх вперёд через сетку
- Ловля мяча на лету.
- Перебрасывание мяча партнёру удобным способом.
- Перебрасывание мяча через сетку друг другу.
- Передача мяча двумя руками от груди, и ловля его двумя руками.
- Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой.
- Бросание мяча вверх, и ловля его одной рукой.
- Прыжки вверх, с броском мяча через сетку.
- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
- Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков (для детей 4-7 лет).
- Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.
- Отбивать мяч правой левой рукой поочередно.
- Отбивать мяч об пол кулаком (для детей 5-7 лет).
- Отбивать мяч об пол ребром ладони (для детей 5-7 лет).
- Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
- Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони (для детей 4-7 лет).
- Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения (для детей 5-7 лет).
- Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать.

#### **Виды упражнений с мячом в движении.**

- Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более (для детей 3-7 лет).

- Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол (для детей 4-7 лет).
- Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка
- Так же отбивать мяч и ловить после кружения
- Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку
- То же упражнение, но ловить мяч после кружения
- То же упражнение, но с добавлением хлопков
- Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад – вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

### **Виды упражнений с мячом в движении.**

- Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению)
- Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием
- Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте).

### **Виды упражнений с мячом в паре.**

- Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре (для детей 5-7 лет).
- Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперёд (для детей 5-7 лет).

## **Приложение № 3**

### **Игры на закрепление игры волейбол.**

#### **• 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.

#### **• Ходим, бросаем, ловим.**

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