Департамент образования администрации города Южно-Сахалинска
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 36 «Мальвина» г.Южно-Сахалинск

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 2 от 22.09.23

Утверждено
Заведующий МАДОУ №36 «Мальвина»
О.И. Жильцова
М.П. Приказ № 125-ОД от 22.09.23

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Мини-волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Срок реализации программы: 1 год

Адресат программы: 5-7 лет

Автор-составитель:
Сердюкова Наталья Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Южно-Сахалинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел
1.1. Пояснительная записка 3
2. Содержательный раздел
2.1. Учебный план 7
2.2. Содержание учебной программы 7
2.3 Система оценки достижения планируемых результатов 8
2.4. Календарный учебный график 9
3. Организационный раздел
3.1. Методическое обеспечение программы 10
3.2. Материально-техническое условия реализации программы 10
3.3. Кадровое обеспечение программы 10
3.4. Перечень рекомендуемых учебных изданий 11
3.5. План воспитательной работы 12
Приложения 14

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-волейбол» предназначена для общефизического развития обучающихся 5-7 лет.

Формировать здоровье детей, их полноценное физическое развитие – одна из основных задач дошкольной образовательной организации. В период дошкольного детства закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, формируются жизненно необходимые двигательные навыки и умения. Особую роль в это время играет физическое воспитание, в процессе которого происходит знакомство и овладение детьми наиболее рациональными способами выполнения движений, так как именно они являются естественным стимулом жизнедеятельности организма, тренировки всей его системы.

Природа дала ребенку естественное стремление к движению, снабдив очень ценным чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Ведь играть для них – это, прежде всего, двигаться и действовать. На фоне общего ухудшения здоровья и проблем личностного воспитания детей возникает необходимость объединить физическое воспитание, оздоровление детей и игровую деятельность, которая является ведущей в дошкольном возрасте.

Основанием для реализации по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мини-волейбол» для обучающихся, опирается на следующие нормативно – правовые акты в образовательных организациях:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и

норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».
- Устав МАДОУ №36 «Мальвина» (утвержден начальником Департамента образования г. Южно-Сахалинска А.Н.Киктева) от 15.12.2015 № 1233.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Актуальность программы «Мини-волейбол» состоит в том, что насыщенный двигательный режим в детском объединении физкультурно-спортивной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

Отличительные особенности Программы

Отличительной особенностью Программы является комплексность. Комплекс спортивных дисциплин объединен общей целью, единым подходом к содержанию, организации, результатом педагогической деятельности.

Адресат Программы

Дети 5-7 лет, группы обучающихся, состоящих из одновозрастных, разнополых детей. Рекомендуемый состав группы 10-12 человек. Данная Программа включает игровые и общефизические занятия, это наиболее эффективно для работы с указанной возрастной группой.

Занятия проводятся в рамках дополнительного образования, при максимальном сочетании принципа группового обучения с индивидуальным подходом.

Формы обучения: очная

Формы организации деятельности

Основной формой работы с обучающимися являются групповые тренировки с выполнением общефизической направленности и непосредственная отработка элементов игры.

На занятиях используются: индивидуальная работа, работа в малых группах. Постоянная смена видов деятельности позволяет повысить качество образовательного процесса и ограничить нагрузку детей.

Режим и объем занятий:

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы – 108 часа.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 1 часу. 1 академический час – 30 мин.

Цель Программы: формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, духовному и социальному развитию.

Исходя из цели Программы предусматривается **решение следующих задач:**

Обучающие:

- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям;
- Овладеть умением действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

Развивающие:

- Развить специальные физические качества и способности, необходимые при совершенствовании техники и тактики игры мини-волейбол;
- Развить физические качества: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- Развить память, внимание, представления, ориентирования в пространстве;
- Развить способности управлять эмоциями;
- Развить креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- Развить устойчивый интерес к данному виду спорта.

Воспитательные:

- Воспитать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- Воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Воспитать потребность к ведению здорового образа жизни;
- Воспитать умение соревноваться индивидуально и коллективно.

Планируемые результаты

Планируемые личностные результаты:

- сформированы умения общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- сформированы умения проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- сформированы дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- сформирован навык оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Планируемые метапредметные результаты:

- сформированы наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформировано умение находить ошибки при выполнении заданий и умеют их исправлять;
- сформировано умение объективно оценивать результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.

Планируемые предметные результаты:

- сформированы знания о роли игры как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- сформированы знания истории возникновения игры «Мини-волейбол», основ и правил соревнований по «Мини-волейбол», спортивной терминологии;
- сформированы умения организовывать и проводить со сверстниками игру в «Мини-волейбол» и элементы соревнований;
- сформировано умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- сформировано умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в процессе занятий и в спортивных играх;
- сформированы умения в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- сформировано умение выполнять технические приемы игры «Мини-волейбол» (приема мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающим ударом);
- сформирован навык применять полученные умения и навыки в игровой и соревновательной деятельности.

Принципы и отличительная особенность Программы

Принципы:

- Индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- Систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- Наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- Повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- Сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

2. Содержательный раздел

2.1 Учебный план на 2023- 2024 год

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила безопасности поведения учащихся на занятиях мини-волейболом	11	1	10
2.	Общая характеристика игры мини-волейбол	11	1	10
3.	Предупреждение травматизма	4	1	3
4.	Правила игры	5	1	4
5.	Передвижение игрока	11	1	10
6.	Стойка готовности	11	1	10
7.	Передача мяча двумя руками сверху на месте (на месте, над собой)	11	1	10
8.	Передача мяча двумя руками снизу на месте (на месте, над собой)	11	1	10
9.	Подача нижняя прямая	11	1	10
10.	Прием двумя руками снизу	11	1	10
11.	Контрольные упражнения	11	1	10
	Всего часов:	**108**	**11**	**97**

2.2. Содержание учебной программы

Раздел 1. Правила безопасности поведения учащихся на занятиях мини-волейболом

Теория: инструктаж по ТБ.

Практика: подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям мини-волейболом; подготовка мест для занятий.

Раздел 2. Общая характеристика игры мини-волейбол

Теория: представление у обучающихся о мини-волейболе.

Практика: состав команды и функции игроков; ориентация в площадке.

Раздел 3. Предупреждение травматизма

Теория: значение разминки для профилактики травматизма. Требования к соблюдению дисциплины.

Практика: обращение с инвентарем с учетом полученного инструктажа.

Раздел 4. Правила игры

Теория: начало игры; количество сетов; правило трех касаний; счет игры; победитель и проигравший.

Практика: просмотр наглядно-дидактического пособия (видео, плакаты, схемы).

Раздел 5. Передвижение игрока

Теория: передвижение игрока: ходьба, приставные шаги, бег, прыжки, остановки после перемещений.

Практика: подвижные игры и эстафеты с бросками, передачами, ловлей, катанием мяча из различных исходных положений, на месте и в движении.

Раздел 6. Стойка готовности

Теория: стойка готовности: высокая, средняя, низкая.

Практика: перемещения в стойке мини-волейболиста; перемещения по ориентирам.

Раздел 7. Передача мяча двумя руками сверху на месте (на месте, над собой)

Теория: передача мяча, пас, верхний прием.

Практика: передача мяча двумя руками сверху на месте: с ударом о стену, с отскоком от пола; в паре над собой.

Раздел 8. Передача мяча двумя руками снизу на месте (на месте, над собой)

Теория: передача мяча, пас, нижний прием.

Практика: передача мяча двумя руками снизу на месте: с ударом о стену, с отскоком от пола; в паре с отскоком от пола и без.

Раздел 9. Подача нижняя прямая

Теория: подача, перевод мяча, результат успешной подачи.

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

Раздел 10. Прием двумя руками снизу

Теория: прием, техника приема, результат успешного приема.

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

Раздел 11. Контрольные упражнения

Теория: правила, техника игры.

Практика: 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).

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Программа рассчитана на 1 год обучения. В течение каждого года обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания. С целью установления соответствия результатов освоения программы завяленным целям и планируемым результатам проводятся:

1. **Входной контроль** (сентябрь - октябрь).

Цель: изучение базовых возможностей учащихся объединений. Проводится в форме тестирования для выявления сформированности (обще учебных умений и навыков).

2. **Промежуточный контроль** (декабрь - январь).

Цель: выявления динамики развития.

Проводится в форме игр, викторин, учебно-тренировочных соревнований.

3. **Текущий контроль** (в течение года).

Осуществляется в различных конкурсах, викторинах, соревнованиях как внутри объединения, так и совместно с другими объединениями, проведение контрольных знаний после изучения каждого основного раздела программы.

4. **Итоговый контроль** (май).

Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков, умений применять знания, полученные за год обучения в разных ситуациях.

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы.

В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания. Отслеживается результативность в достижениях обучающихся.

2.4. Годовой календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	01.09.2023	31.05.2024	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу

3. Организационный раздел.

3.1. Методическое обеспечение программы.

Программа по раннему 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. Эффективность использования действий с мячом как составной части двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста, игры с мячом изложены в пособии Адашкявич Э.Й. «Волейбол для дошкольников». В Учебно-методическом пособии для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений под редакцией Н.И. Николаевой представлены тематическая программа и квартальный план по разделу «Школа мяча», подборка подвижных игр и игровых упражнений с мячом, конспекты занятий, позволяющие развивать координацию движений, глазомер и моторику детей дошкольного возраста. В главе «мини-волейбол» книги под редакцией Фурманова А.Г., Болдырева Д.М. «Волейбол» описаны правила игры, технические приёмы и тактические 23 действия, игры и эстафеты, правила судейства. Правила игры проиллюстрированы, что облегчает усвоение учебного материала детьми. Теоретические основы физической культуры дошкольников, контрольные тесты и упражнения для проведения мониторинга являются неотъемлемой составной частью программы «Волейбол для дошколят» и основаны на учебном пособии для специалистов по физической культуре под редакцией Филипповой С.О., Пономарёва Г.Н. «Теория и методика физической культуры дошкольников».

3.2. Материально-технические условия реализации программы:

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- Спортивный зал с волейбольной площадкой;
- Секундомер;
- Скамейки гимнастические;
- Скакалки;
- Мячи надувные для мини-волейбола;
- Насос ручной;
- Сетка волейбольная.

3.3. Кадровое обеспечение Программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-волейбол» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

3.4. Перечень рекомендуемых учебных изданий.

1. Адашкявичене Э.Й. Волейбол 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. – 144 с.
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. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айриспресс, 2004. – 112 с.
10. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб: Детство – Пресс. 2008. – 96 с.
11. Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, рекомендации. Авт.-сост. М.С. Горбатова. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольной организации: планирование, занятия, комплексы, спортивно-досуговые мероприятия. Авт. – сост. О.Ф. Горбатенко.
12. Физическая культура в начальных классах. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176с.
13. Филиппова С.О., Пономарёв 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.
15. 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.

3.5. План воспитательной работы

№	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель	Планируемый результат
1.	Организационно-методическая работа	Беседа «Будем знакомы», провести собеседование с поступающими детьми	сентябрь	Педагог дополнительного образования Сердюкова Н.А.	Развивать стремление проявлять доброжелательность друг к другу
2.	Духовно-нравственное воспитание	«Веселые старты»	октябрь	Педагог дополнительного образования Сердюкова Н.А.	Научить детей действовать слаженно, уважать друг друга, прислушиваться к мнению товарища
3.	Семейное воспитание	«Папа, Мама, Я – спортивная семья»	ноябрь	Педагог дополнительного образования Сердюкова Н.А.	Организовать единое пространство и взаимодействие ребенок-родитель
4.	Социокультурное воспитание	Мини турнир «Друг против друга»	декабрь	Педагог дополнительного образования Сердюкова Н.А.	Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к учебной деятельности.
5.	Культуро-творческое и эстетическое воспитание	«Карнавальный мини-волейбол"	январь	Педагог дополнительного образования Сердюкова Н.А.	Организовать единое пространство и взаимодействие ребенок-ребенок
6.	Гражданско-патриотическое	Фотовыставка «Наши спортивные достижения»	февраль	Педагог дополнительного образования Сердюкова Н.А.	Заложить основы к самосовершенствованию и гармоничному взаимодействию с другими людьми.

7.	Гражданско-правовое воспитание	Дружеский турнир	март	Педагог дополнительного образования Сердюкова Н.А.	Формирование у воспитанников самоуважения и уважение к сопернику
8.	Экологическое	Игры с экологической направленностью.	апрель	Педагог дополнительного образования Сердюкова Н.А.	Сформировать и закрепить привычки и принципы уважительного отношения к природе, окружающему миру и людям
9.	Интеллектуально-познавательное, семейное	«Дружная семья»	май	Педагог дополнительного образования Сердюкова Н.А.	Организовать единое пространство и взаимодействие ребенок-родитель, развить творческие способности

Приложение 1

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

№	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

Уровень усвоения двигательных умений и навыков движения с мячом.

Уровень	**Старшая группа 5-6**	**Подготовительная группа 6-8**
Высокий	Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен продумать новые варианты действий 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.
Средний	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.	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.
Низкий	Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.	Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Приложение 2

Основные виды движения.

- Прыжки вверх с места;
- подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 15-20 см 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.

Приложение 3

Подвижные игры с мячом, включающие элементы игры «волейбол».

Приучать детей к пониманию сигналов, с целью развития зрительного и слухового восприятия детей, следует в игровой форме. Этому содействуют подвижные игры с элементами пионербола, сопровождение которых ведет судья (инструктор по физической культуре, воспитатель) с помощью жестовой системы.

«Мяч соседу» Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, в руках мячи. По свистку судьи все начинают передавать мячи друг другу в любом направлении, стараясь одним мячом догнать другой мяч. После окончания игры раздается свисток. Судья показывает жест – *скрещение рук над головой* – означающий окончание игры. В игру можно включить сюжет, например, «Лиса и заяц»[1].

«Гонка мячей по кругу» Это один из вариантов предыдущей игры. Дети также стоят в кругу. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи. По свистку судьи все начинают передавать мячи друг другу в одном направлении, стараясь догнать другой мяч. После окончания игры раздается свисток. Судья показывает жест – *скрещение рук над головой* – означающий окончание игры.

«Мяч над головой» Дети делятся на команды и выстраиваются в колонны по одному. Дистанция между игроками 0,5 м. По свистку первый игрок, который стоит впереди колонны, прогибаясь передает мяч назад над головой второму игроку из рук в руки, второй – третьему и т.д. Последний игрок берет мяч в руки и перебегает вперед, становясь впереди колонны, и снова передает мяч назад. Так передачи мяча и перебежки последних игроков в колоннах продолжаются до тех пор, пока каждый игрок команды не окажется на своем месте как в начале игры. Победителя определяют по жесту судьи – *взмах руки в сторону выигравшей команды*, которая первой закончила выполнять задание[2].

«Пятерки» Дети становятся врассыпную и выполняют разные задания с мячом:

1) подбросить мяч вверх и поймать его – 5 раз;
2) тоже после одного хлопка – 4 раза;
3) тоже после двух хлопков – 3 раза;
4) тоже после хлопка и отскока мяча от пола – 2 раза;
5) тоже после хлопка за спиной – 1 раз.

Каждый игрок, выполнивший задание первым, получает 1 балл. В конце игры подводятся итоги подсчетом общего количества баллов. Жест – *взмах руки в сторону игрока* – указывает на победителя.

---

[1] «лиса» - баскетбольный мяч гонится за «зайцем» - волейбольным мячом.

[2] У этой игры есть много разновидностей, например, «Мяч под ногами» (игроки в колоннах передают мяч из рук в руки или прокатывают по полу под ногами), «Мяч сбоку» (выполнять передачи мяча справа назад, а затем слева вперед без перебежек игроков с места на место).

«Десятки» Другой вариант игры «Пятерки». В этой игре выполнение первого задания начинается с 10 раз, второго – с 9 раз и т.д. Для последних заданий можно придумать более сложные варианты действий с мячом. Например:

- подбросить мяч вверх и поймать его после поворота кругом на 360° и отскока мяча от пола;
- тоже после поворота кругом на 360°;
- ударить мяч об пол так, чтобы он высоко подпрыгнул, повернуться кругом и поймать его;
- подбросить мяч вверх и поймать его после хлопка спереди и за спиной;
- приподняв правую ногу вперед, бросить мяч правой рукой об пол так, чтобы он пролетел под правой ногой, поймать мяч (тоже под левой ногой).

Эти же задания можно выполнять у стены или в парах.

«Съедобное – несъедобное» Дети встают в круг. У одного игрока в руках мяч. Назвав какой-нибудь предмет, он одновременно бросает мяч любому из игроков. Если был назван съедобный предмет, то мяч должен быть пойман, если несъедобный, то его ловить нельзя. Если игрок ошибается (ловит мяч, названный несъедобным), то раздается свисток и судья показывает жест – *согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу*. Этот игрок выбывает из игры. Если не ошибается, то сам становится ведущим. Для этого судья показывает жест, обозначающий переход игроков – *круговое движение предплечьем одной руки по часовой стрелке*. Побеждает последний, не выбывший из игры.

«Охотники и утки» Дети делятся на две одинаковые команды «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по очерченному кругу, а «утки» в середине. У одного из «охотников» в руках мяч. По свитку судьи, который засекает время, «охотники», не входя в круг, бросают мяч в «уток». «Подстреленная утка» выходит из игры. Если мяч рикошетом задевает другого игрока, он тоже считается выбитым. Игра идет до тех пор, пока все утки не будут «подстрелены», после чего команды меняются ролями (раздается свисток, судья показывает жест, обозначающий смену игроков – *круговое движение предплечьем одной руки по часовой стрелке*. Выигрывает команда, выбившая всех «уток» за наименьшее количество времени.

«Перебрось мяч» Две команды располагаются на ограниченной площадке в две шеренги лицом друг к другу, параллельно линии, расположенной в центре между ними. У каждого игрока в руках мяч. По свистку дети постоянно перебрасывают все мячи на противоположную сторону площадки, так чтобы на своей половине не оставалось мячей. Перемещаться игрокам можно только на своей стороне, переходить через центральную линию на сторону соперников запрещается. По свистку игра останавливается, судья считает количество мячей на каждой стороне площадки. Победителя определяют по жесту судьи – *взмах руки в сторону выигравшей команды*, на чьей стороне оказалось меньше мячей.

«Капитану» Дети делятся на две команды, каждая из которых образует круг. В центре круга стоит капитан с мячом. По свистку судьи капитаны бросают мяч одному игроку команды, получают от них обратно, затем бросают второму, потом третьему и т.д. Когда последний игрок передаст мяч капитану, тот

поднимает мяч вверх в знак окончания игры. Выигрывает команда, которая быстрее закончила выполнять передачи. Победитель определяется по жесту судьи – *взмах руки в сторону выигравшей команды*.

«Кого назвали, тот и ловит» Дети становятся в круг, в центре которого стоит ребенок с мячом. Он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен поймать мяч, не уронив его. После этого поймавший мяч становится в центр круга. В случае если ребенок не смог поймать мяч, раздается свисток, и судья показывает жест – *согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу*. Этот игрок остается на своем месте в кругу. Выигрывает тот, кто ни разу не уронил мяч, если таковых нет, тот, кто уронил его наименьшее количество раз.

«Горячий мяч» Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По свистку они выполняют быстрые передачи мяча друг другу (кроме соседних игроков) любым способом. Если игрок долго держит мяч (по усмотрению судьи), то он выбывает из игры. Раздается свисток и судья показывает жест – *согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу*. Игра длится до тех пор, пока не останется один ловкий игрок, который определяется жестом судьи – *взмах руки в сторону победителя*. Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом судьи – *скрещение рук над головой* – означающим окончание игры.