

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка - детский сад №13 «Радуга»



Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЦРР
д.с. № 13 «Радуга»
И.В.Чимрова
08 2022 г

Рабочая программа

по обучению спортивной игре миниволлей

Программа обсуждена и одобрена на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08 2022 г

Разработчик: Дагбаева В.М

Инструктор по физической культуре

Гусиноозерск 2022 г

Содержание

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка3-4
- 1.2. Цель и задачи4-5
- 1.3. Принципы программы5
- 1.4. Прогнозируемый результат освоения программы5-6

2. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание программы7-8
- 2.2. Практические методы8

3. Организационный раздел

- 3.1. Форма и режим занятий9
- 3.2. Материально-техническое обеспечение занятий9
- Список литературы.....10

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Играем вместе» по обучению спортивной игре миниволей (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе Программы спортивной подготовки по виду спорта миниволей, разработанной Всероссийской федерацией миниволей, составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации: от 27 декабря 2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Методическими рекомендациями Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».

Рабочая программа по обучению спортивной игре миниволей направлена на развитие физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. В основе этого вида спорта лежит игра, создающая мотивацию для занятий физической культурой и спортом дошкольников. Миниволей – прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья дошкольника. Специфические функции миниволей заключаются в его свойствах, которые удовлетворяют возрастные потребности ребенка в двигательной активности, оптимизируют физическое состояние и развитие организма в соответствии с возрастными особенностями дошкольников. Миниволей спортивная игра безопасная, с простыми правилами, понятная для обучения старших дошкольников

Миниволей единственная спортивная игра в силу своей безопасности, доступности легко внедряется в дошкольное образование. Спортивная игра способствует развитию координационных, физических способностей, психических процессов. Формируют коммуникативные навыки взаимодействия, сознательное отношение к занятиям физической культуры.

Дети становятся более сильными и выносливыми. Ребята учатся владеть своим телом в пространстве, свободно управлять движениями. Развивается

периферическое зрение, ориентирование в окружающей обстановке, обогащается игровой и соревновательный опыт. У юных спортсменов воспитывается такое бесценное качество как постоянная готовность к взаимовыручке. Приобретённые в миниволей технические навыки, игровое мышление обязательно пробудят у ребят интерес к совершенствованию мастерства, у детей будет сформирована мотивация к занятию спортом. Они проявят себя в разных видах спорта. Дети при освоении игры приобретают спортивно – игровой, практический опыт командной игры. Миниволей даст возможность ускорить процесс развития физических качеств, координационных способностей, обучение и самообучение проходит посредством игровой деятельности. В связи с упрощёнными правилами у дошкольников не теряется интерес в процессе обучения спортивной игре, формируются коммуникативные качества личности.

Педагогическая направленность данной программы заключается в том, что игра миниволей и игровые упражнения на развитие физических, коммуникативных качеств, психических процессов имеет большое значение во всестороннем, гармоничном развитии дошкольника.

Отличительной особенностью данной программы является то, что впервые разработана программа обучения дошкольников спортивной игре миниволей. Технические навыки, игровое мышление, опыт командной игры дадут возможность продолжать играть в миниволей в школе, в институте. Дети будут физически развиты, успешны, мотивированы к занятиям физической культуры и спортом. Дети, освоившие программу, смогут дальше совершенствовать свои навыки игры в миниволей, участвовать в соревнованиях различного уровня, либо продолжить занятия по выбранной специализации.

1.1. Цель и задачи программы

Целью программы является обучение детей старшего дошкольного возраста спортивной игре миниволей.

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

- дать знания о спортивной игре миниволей (история, правила);
- изучить и совершенствовать основы техники и тактики игры;
- формировать навыки взаимодействия в командной игре;
- формировать мотивацию достижения результата.

Развивающие:

- развивать физические качества дошкольника (выносливость, быстрота, ловкость, координация);
- укреплять сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно – двигательный аппарат;
- развивать психические качества личности (внимание, мышление, речь, память);
- развивать навыки саморегуляции (двигательная, эмоционально-волевая сферы).

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества (целеустремленность, самостоятельность, настойчивость, инициативность, решительность, уверенность).

1.2. Принципы программы

В программе используются:

- принципы наглядности – необходимая предпосылка освоения движения, техники спортивной игры,

- принцип доступности и индивидуализации обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях детей,

- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;

- принцип сознательности и активности предусматривает формирования осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, достичь спортивных результатов.

Миниволей - это игра с мячом, в которой две команды, состоящие из 4 (6) игроков, соревнуются на площадке 6х9 м, разделенной сеткой высотой 155 см. Играют мячом (вес 50 грамм, диаметр 35 см) руками и другими частями тела выше пояса.

Цель игры - регулярно посылать мяч через сетку и приземлить его на сторону противника, предотвращая приземление мяча на своей площадке. Команда имеет право на три касания, включая касание блока, два раза подряд ударять мяч не разрешается. Розыгрыш мяча продолжается до его приземления на площадку, потери мяча или ошибки команды. В миниволей только подающая команда может получить очко. Команда выигрывает сет, первой набрав 11 очков. Побеждает команда, выигравшая 2 сета.

1.3. Прогнозируемый результат освоения программы

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода на следующий год обучения являются: регулярность посещения занятий, рост физической (по итогам контрольных нормативов) и психологической - подготовленности занимающихся, активное участие в спортивно-массовых мероприятиях ДООУ, района, города, республики. Позитивные отзывы родителей о процессе обучения.

Важным критерием оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 4-7 лет (утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	160-230	175-300	220-350
		Дев	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	85-130	100-140	130-155
		Дев	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	3-6	4-7	5-8
		Дев	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров	Мал	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
6	Челночный бег 3х10 метров	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал	9-11	10-12	12-14
		Дев	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал	1-3	3-15	7-21
		Дев	2-5	3-20	15-45

Ориентировочные результаты технической и тактической подготовленности детей 5-7 лет

После окончания обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в миниолей;
- 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.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание программы

I. Основы знаний (2 часа)

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. История развития миниволей. Правила игры и соревнований по миниволей.

II. Общая физическая подготовка (5 часов)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (до 500 гр.). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом; в положении сидя, *Легкоатлетические упражнения.* Бег 30 м., бег с ускорением до 10 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “Салки без мяча”, “День и ночь”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (44 часа)

Овладение техникой передвижений и стоек.

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча

Передачи: передача мяча сверху одной, двумя руками: над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасываниями партнера – на месте и после перемещения; в парах;

в тройках, на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Подачи: верхняя через сетку – расстояние 4,5; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя и в прыжке; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Прием и передача мяча снизу. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону; прием мяча на задней линии; передача одной рукой сверху на месте; передача одной, двумя руками сверху на месте и после передачи вперед; прием мяча снизу одной рукой; прием мяча снизу одной рукой над собой и на сетку; передача мяча сверху одной рукой в тройках; прием мяча снизу в группе.

IV. Тактическая подготовка (7 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения верхней подачи; правильный выбор позиции на площадке во время игры.

Групповые действия. Страховка игроков друг друга во время игровых действий.

Командные действия. Прием подачи и первая передача центральному игроку, находящегося у сетки, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Расположение игроков при приеме подачи и атакующего удара.

V. Интегральная подготовка (12 часов)

Учебные игры, участие в соревнованиях.

VI. Контрольные испытания (2 часа)

2.2. Практические методы:

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

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

3. Организационный раздел

3.1. Форма и режим занятий

Режим занятий: 2 раза в неделю по 25 - 30 минут во второй половине дня, 72 часа в год.

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

Условия комплектования групп

Вид спорта	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество обучающихся	Количество учебных часов в неделю
Миниволей	5	8	2

В группе могут заниматься дети (с 5 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Основной приём в группы производится в сентябре-октябре каждого года.

3.2. Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий должен быть зал: минимальные размеры зала 6х9. Для проведения тренировок по миниволей необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. мячи для миниволей
2. сетка для бадминтона
3. секундомер
4. игровое табло
5. волейбольные мячи
6. скакалки
7. мячи разных размеров

Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006.
2. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2016.
3. Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М: Мозаика-Синтез 2017. – 128с.
4. Т.И.Осокина Физическая культура в детском саду: издательство «Учитель»
5. Т.Г. Анисимова, Физическое развитие детей 5-7 лет: издательство «Учитель»
6. Всероссийская Федерация миниволлей <https://minivolleyrussia.ru/>