

Комитет по образованию г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №161 «Ёлочка» комбинированного вида г. Улан-Удэ
670009, г. Улан-Удэ, ул. Герцена, д.18 «а»
Тел. (факс) (3012) 55-76-11, эл.почта: slochka161@uandex.ru

«Твержлаю»
Заседующий МАДОУ детский сад №161
«Ёлочка»
И. В. Багларакчиева
Приказ № _____ от « 01 » 04. 2021 г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта миниволей

Ответственный педагог:

Миролик Юлия Ивановна

Улан-Удэ

2021 г.

Пояснительная записка

Программа в области физической культуры и спорта по виду спорта миниволей (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии:

Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказами 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»;

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».

Программа по виду спорта миниволей - создана для оздоровления, досуга и физической рекреации детей. В основе этого вида спорта лежит игра, создающая мотивацию для занятий физической культурой и спортом дошкольников.

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, выхода «за» или ошибки команды. В миниволей только подающая команда может получить очко. Команда выигрывает сет, первой набрав 11 очков. Побеждает команда выигравшая 2 сета.

Миниволей – прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья дошкольника. Дети быстро прибавляют в силе и выносливость. Ребята учатся владеть своим телом в пространстве, свободно управлять движениями. Развивается периферическое зрение, ориентирование в окружающей обстановке, Прыжки и упражнение на потягивание способствуют ускорению роста. 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, для многих откроется дорога во «взрослый» волейбол, в прекрасный мир спорта.

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 игровым видом спорта дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Специфические функции миниволей заключаются в его свойствах, которые удовлетворяют потребности ребенка в двигательной активности, оптимизировать физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечивать физическую дееспособность, необходимую в жизни.

Чем же так примечателен данный вид спорта и в чем его преимущество перед обычным волейболом?

Сравнительный анализ ограничений и возможностей японского миниволей и классического волейбола

№ п/п	Характеристика	Волейбол	Миниволей
1.	Пол, возраст и рост игроков	Высокая сетка ограничивает деятельность игроков низкого роста и старшего возраста, особенно при блокировании и атакующих ударах	Низкая сетка (155 см) дает возможность выполнять блокирование и атакующие удары, уравнивать шансы игроков разного возраста, пола и роста
2.	Безопасность	Мяч может нанести травму, причинить боль при ударе или попадании в игрока	Мяч не причиняет боли, когда ударяешь по нему или когда он попадает в игрока
3.	Правила игры	Правила относительно сложны, особенно для начинающих	Правила несложны, начинающим легко их понять и включиться в игру
4.	Массовость	Время игры больше, охват участников меньше	Проведение соревнований с большим количеством команд, за короткий период времени (время игры меньше)
5.	Техническая сложность	Для выполнения необходимы специальные навыки владения мячом	Для игры не требуется специальных навыков и подготовки
6.	Физическая подготовленность	Игра предъявляет высокие требования к общей и специальной физической подготовленности	Игра по физической нагрузке доступна всем. Люди разного возраста и пола могут играть одновременно
7.	Обучение игре	Техника и тактика требует несколько лет обучения	Освоить игру можно за несколько занятий, не требует специфических тренировок
8.	Ограничение по здоровью	Уменьшают (сводят на нет) перспективы занятия этим видом спорта	Игра служит средством оздоровления и реабилитации, в нее могут играть люди с ограниченными возможностями
9.	Целесообразность использования спортивного зала	На площадке 18x9 м могут одновременно играть 12 человек	На площадке 18x9 одновременно могут играть 16 человек (два игровых поля), что повышает эффективность использования стандартных спортзалов

Таким образом, миниволей нивелирует возникающие проблемы и дает возможность ускорить процесс развития физических качеств, координационных способностей, обучение и самообучение проходит по средством игровой деятельности. В связи с упрощенными правилами количество занимающихся увеличивается в несколько раз при той же площади зала, когда занятие проходит по классическому волейболу

Актуальность и педагогическая направленность данной программы заключается в том, что игра миниволей и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития подрастающего поколения.

Новизна данной программы заключается в обучении детей большими лёгкими мячами. Отличительной особенностью данной программы является то, что впервые разработана программа для дошкольников с ведущей ролью игры миниволей с лёгким мячом для развития двигательных способностей. Такой подход позволяет исключить травматизм на площадке, создать у детей стойкий интерес к занятиям спортом, дает возможность заниматься и совершенствоваться в составе мини-команд (4-6 человек) не только спортивно-одаренным детям, но и обычным.

Цель: научить воспитанников владеть своим телом, не бояться мяча, дать им возможность развивать свои физические способности, привить любовь к физическим упражнениям и познакомить с игровыми видами спорта, в которых главным спортивным инвентарем является мяч, и в конечном итоге, подготовить их к тому, чтобы в процессе тренировок они смогли самостоятельно избрать свою спортивную специализацию.

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

- дать знания об игровых видах спорта;
- изучить и совершенствовать основы техники и тактики игры;
- приобрести навыки в организации дворовых игр с мячом.

Развивающие:

- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- укрепить опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему;
- привить интерес к соревнованиям различного уровня по разным видам спорта;
- подготовить учащихся к соревнованиям по миниволей;
- подготовить занимающихся к выполнению и сдаче нормативов.

Воспитательные:

- способствовать выработке у юных спортсменов смелости, воли к победе, воспитание чувства товарищества;
- развить у детей способность достигать поставленные цели как индивидуально, так и в коллективе;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет);
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Дети, освоившие программу, смогут дальше совершенствовать свои навыки игры в миниволей, участвовать в соревнованиях различного уровня, либо продолжить занятия по выбранной специализации.

Особенности данной программы

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению миниволей. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Форма и режим занятий

Режим занятий: 2 раза в неделю по 50 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	4	8	2

В группе могут заниматься дети (с 4 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Основной приём в группы производится в августе-сентябре каждого года.

Практические методы:

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

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

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. Tактическая 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)

Прогнозируемый результат реализации 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 района, города, края, 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	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров	Мал	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал	9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8		Мал	6-8	9-11	10-12	12-14

	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Дев	4-6	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 4-7 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.

Материально-техническое обеспечение занятий

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

1. мячи для миниволей
2. спортивный зал
3. сетка для бадминтона
4. секундомер
5. игровое табло
6. волейбольные мячи
7. скакалки
8. набивные мячи

Список литературы

1. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
2. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2016.
3. Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017. – 128с.
4. Всероссийская Федерация миниволей <https://minivolleyrussia.ru/>

