

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 34»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 34»

Протокол № 1
«06» 09 2021г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №34»
И.В.Оксенгерт
«06» 09 2021г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Детский волейбол»

Возраст обучающихся 5-8 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Коваленко Александра Валерьевна,
воспитатель

Содержание

1. Пояснительная записка 3
2. Цель и задачи программы 4
3. Содержание программы 4
4. Планируемые результаты 13
5. Комплекс организационно-педагогических условий 15
6. Список литературы 18
7. Приложение 19

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций", Педагогического совета, а также с учетом педагогического опыта в области спорта.

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки 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.

Направленность программы «Детский волейбол» - физкультурно - спортивная.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека, осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Физическое воспитание в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений.

Дополнительная образовательная программа (ДОП) «Детский волейбол» направлена на расширение диапазона двигательных возможностей детей, на работу по развитию двигательных качеств, формированию правильных элементов бега, прыжков, подачи мяча, его ловле, передачи, отбиванию и других действий, а также на развитие морально-волевых качеств, эмоциональное состояние. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление систем организма соответствует оздоровительной направленности ДОП.

Актуальность программы.

В дошкольном возрасте происходят значительные преобразования в деятельности всех физиологических систем детского организма.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств дошкольников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Учитывая, что состояние здоровья детей является одним из наиболее чувствительных показателей, отражающих качество окружающей среды и адаптационные возможности организма ребёнка, необходимо удовлетворить потребность детей в организованной двигательной активности, способствовать укреплению здоровья с помощью игры в пионербол, волейбол, как одним из средств физкультурно-оздоровительной направленности.

Занятия в ДОП «Детский волейбол» способствуют формированию здорового,

жизнерадостного, физически развитого ребёнка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Таким образом, волейбол является актуальной игрой для детей, комплексно воздействующей на все функции и системы организма.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, а также в адаптации к требованиям современного времени.

Данная программа реализуется по запросу родителей (законных представителей). Комплектование группы воспитанников проводится с помощью анкетирования родителей

(законных представителей) на основании заключения с ними договора.

Адресат программы: воспитанники старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Объем программы: 2 года обучения – по 30 часов в год, Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 60 часов.

Форма обучения и виды занятий. Программа рассчитана на очную форму обучения, занятия групповые.

Срок освоения программы: 2 года по 9 месяцев (в летние месяцы занятия не проводятся).

Режим занятий: физкультурно-спортивные занятия проводятся 2 раза в неделю (8 занятий в месяц), продолжительность каждого занятия 25 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности детей 5-7 лет посредством игры в волейбол.

Задачи программы:

1. Освоить технику игры в пионербол, волейбол.
2. Формировать технико-тактические действия с мячом: перемещение по площадке, передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование.
3. Способствовать воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости.
4. Содействовать развитию потребности в систематических занятиях волейболом.
5. Выбатывать такие морально-волевые качества как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина, умение анализировать ситуацию.
6. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

3. Содержание программы

Учебный план

| № | Раздел, тема | Количество образовательной деятельности | | Часы (мин) за 2 года |
|---|---|---|--------|----------------------|
| | | 1й год | 2й год | |
| 1 | Раздел «Знакомство с историей игры в волейбол» | 4 | 4 | 200 |
| 2 | Раздел «Обучение технико-тактическим приёмам» | 24 | 24 | 1200 |
| 3 | Раздел «Развитие и совершенствование основных видов движений» | 18 | 18 | 900 |
| 4 | Раздел «Основные правила техники безопасности» | 6 | 6 | 300 |

| | | | | |
|--------|--|------------|------------|-----------|
| 5 | Раздел «Подвижные и спортивные игры» | 16 | 16 | 800 |
| 6 | Раздел «Мониторинг физического развития» | 4 | 4 | 200 |
| Итого: | | 72 занятия | 72 занятия | 3600(мин) |

Содержание дополнительной образовательной программы Краткое описание разделов программы

Программа «Детский волейбол» рассчитана на 2 года, проводится два занятия в неделю продолжительностью двадцать пять минут с подгруппой в корпусе на улице Судостроителей и по улице Советская.

Обучение игры в волейбол включает в себя следующие разделы:

1. Знакомство с историей игры волейбол. Используя различные методы(слуховой, зрительный, игровой) восприятия, повысить интерес и мотивацию к занятиям в кружке, повысить начальные теоретические знания образовательной области «Физическая культура».
2. Обучение технико-тактическим приёмам. Теоретическое и практическое изучение техники и тактики игры позволяет решать поставленные задачи, освоить не только правила игры, но и индивидуальные, групповые и командные тактические действия.
3. Развитие и совершенствование основных видов движений. В содержание данного раздела входят: строевые упражнения, упражнения для различных групп мышц, акробатические упражнения, подготовительные и специальные упражнения для развития быстроты, прыгучести, ориентировки в пространстве, координации; элементы легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, которые направлены на совершенствование физической подготовки детей.
4. Основные правила техники безопасности. На протяжении всего обучения дети знакомятся и используют основные правила техники безопасности.
5. Подвижные и спортивные игры. Данный раздел направлен на развитие физических качеств занимающихся, для дальнейшего закрепления технических приёмов и тактических действий, избежание однообразия и монотонности содержания занятий, повышение интереса к учебному процессу.
6. Мониторинг физического развития. С помощью контрольных тестовых упражнений выявляются начальный и конечный результаты учебной программы, результаты которых позволяют оценить не только количественные показатели, но и качественные характеристики выполняемых действий. Итоговый контроль служит основным показателем качества деятельности детей и педагога.

Календарно-тематический план 1 год обучения

| Месяц | Тема занятия | Задачи |
|----------|-----------------------------|--|
| Сентябрь | 1.«Знакомьтесь – «Волейбол» | Создать представление у детей об игре волейбол с помощью составленной презентации; заинтересовать детей данной спортивной игрой, познакомить с техникой безопасности игры. Учить детей передавать, ловить мяч, развивать ориентирование на площадке в игре «Займи свободный кружок». |
| | 2.«Тестирование» | Приём контрольных нормативов. |

| | | |
|---------|------------------------------------|--|
| | 3. «Тестирование» | Приём контрольных нормативов. |
| | 4. «Такие разные мячи» | Познакомить детей с видами мячей и соответствующими спортивными играми. Совершенствовать навыки игровых умений в игре «Вышибалы», знать и применять правила безопасности в игре. |
| Октябрь | 5.«Ловкий мяч». | Познакомить со «стойкой игрока»; развивать ловкость при подаче и ловле мяча. Игра «Мяч через сетку» (в парах). |
| | 6. «Ручной мяч» | Продолжить учить детей выполнять стойку игрока. В игре «мяч партнёру» развивать ловкость, прыгучесть при ловле мяча. Способствовать развитию ориентировке (ориентированию) в пространстве в игре «Ловишка с мячом». |
| | 7. «Мяч в игре» | Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «Бег порасчёту», умение ориентироваться в спортивном зале, развивать ловкость, координацию в играх «10 передач», «Мяч водящему» |
| | 8. "Раз прыжок – два прыжок...» | Способствовать развитию прыгучести в игре «Удочка», «Прыжки через препятствия»; в игре «Мяч через сетку» учить детей принимать стойку игрока, выполнять бросок мяча из-за головы. |
| Ноябрь | 9.«Ловкие, быстрые» | Упражнять в перемещении с мячом, развивать скоростно- силовые качества в игре «Кто первый?» Броски мяча способом из-за головы в двойках, тройках. Способствовать развитию внимательности в игре «Вызов номеров». |
| | 10. «Ловкие, меткие» | Совершенствовать навык броска мяча вверх и ловлю его двумя руками на месте, развивать умение прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений. Научиться управлять мячом, чувствовать его. Упражнять в прыжках на короткой скакалке. В игре «эстафеты с бегом», упражнять в скоростно-силовых качествах. |
| | 11. Строевые упражнения и команды. | Закреплять умение ориентироваться в пространстве, быстро и чётко выполнять команды, строится в колонну по 2, 3, 4. Упражнять в выполнении приставного шага с передачей мяча от груди в паре. В игре «10 передач» развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать желание помочь ему при затруднении. |

| | | |
|---------|---|--|
| | 12. «Я в команде». | Познакомить детей с расстановкой игроков на поле, определяя зоны для игроков и используя зрительные ориентиры. Научить перемещаться по площадке. В игре «Мяч через сетку» учить перебрасывать мяч через сетку соперникам. |
| Декабрь | 13. «Развиваем силу, скорость, ловкость». | Формировать навык прыжка в высоту с места, помня о технике безопасности при выполнении прыжков. Развивать координацию и вестибулярный аппарат при прыжках с поворотом. Продолжить упражнять в передаче мяча в движении. В игре «Мяч водящему» учить работать в команде, стремиться к победе. |
| | 14. «Правила замены». | Продолжать знакомить детей с расстановкой игроков на поле, определяя зоны для игроков и используя зрительные ориентиры. Научить перемещаться по площадке. Объяснить ребятам правила замены, функцию запасных. В игре «Меткие стрелки» учить уворачиваться от двух мячей, бросающим соблюдать технику безопасности. |
| | 15. Действия с мячом. | Упражнять в действиях с мячом: бросок мяча о пол, стенку и ловля его с отскока; передача мяча от груди при движении парами; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. В игре «Передал – садись» учить регулировать силу броска, быть внимательным, учить группироваться. |
| | 16. «Я в команде». | Продолжать учить детей расстановке игроков на поле, определяя зоны для игроков, не используя зрительные ориентиры. Учить перемещаться по площадке, использовать замену, напомнить о функции запасных. |
| Январь | 17. Действия с мячом. | Научить точности передачи мяча партнеру на месте и в движении. Учить выполнять бросок мяча через сетку в прыжке. В игре «У кого меньше мячей?», «Борьба за мяч» сочетать свои действия с действиями других игроков команды, учить работать в команде. |
| Февраль | 18. «Меткий, быстрый, ловкий». | Упражнять в метании малого мяча в вертикальную цель, развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми – быстро положи». Упражнять в выполнении верхней и нижней подачи мяча. В игре «Подвижная цель» учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия в команде. |
| | 19. «Учимся, играя». | Упражнять в приёме мяча снизу двумя и одной рукой. В игре «мяч через сетку» учить использовать разные способы подачи и приёма мяча. Объяснение термина «потеря подачи». В игре «Вышибалы» упражнять не только в увёртывании от мяча, но и в его ловле. |

| | | |
|--------|--------------------------------------|---|
| | 20. «Волейбол». | Упражнять в передаче мяча через сетку двумя руками с места в прыжке, одной рукой в прыжке, в ловле мяча сверху и перед собой. Продолжить упражнять в прыжках на двух ногах. В игре «Попробуй отними» способствовать развитию ловкости, силовых качеств. |
| | 21. «Начинаем играть!» | Упражнять в перемещении по площадке вперёд, назад, правым боком, левым. Закрепить знания о расстановке игроков в игре и объяснить правила трёх передач, правила |
| Март | | трёх шагов в «Пионерболе». Продолжить изучать и использовать ранее разученные технические приёмы: подача и приём мяча. |
| | 22. «Начинаем играть!» | Продолжать объяснять правила игры: выход мяча из игры, подача и пас в игре. Развивать ловкость, учить принимать решения в процессе игры пионербол. |
| | 23. «Круговая тренировка». | Способствовать развитию физических качеств, используя различный инвентарь и оборудование: упражнять в прыжках, группировке в пролезании, забрасывании малого мяча в «целеброс», боковом перекате. Совершенствовать умение перебрасывать мяч напарнику через сетку изученными способами, ловить мяч. Способствовать развитию внимательности в играх «Кого назвали, тот и ловит», «Бег по расчёту». |
| | 24. «Волейбол». | Упражнять в перемещении с мячом в игре. Закреплять умение выполнять подачу и приём мяча. В игре «Снайперы упражнять детей в быстроте реакции, ловкости, владении мячом. |
| | 25. «Волейбол». | Продолжать обучать прыжковым упражнениям. В игре «пионербол» познакомить детей с термином «партия». Закреплять умение выполнять нижнюю, верхнюю подачу мяча, использовать правила замены игроков. |
| | 26. «Упражнения с мячом». | Упражнять в выполнении передачи мяча сверху двумя руками, выполняя приём мяча снизу и одной рукой. В игре «3 касания» закрепить понимание детей о правиле 3 передач. В игре пионербол учить детей делать не более 3 шагов по площадке при передаче мяча. |
| Апрель | 27.«Волейбол». | Объяснение термина «1 пас в атаке». Значение фразы – нападающий удар. Игра в пионербол. |
| | 28. Эстафетные соревнования с мячом. | Эстафетные соревнования с мячом. Упражнять детей в скоростно-силовых, координационных качествах, ловкости. Совершенствовать приобретённые навыки владения мячом на данном возрастном уровне. |

| | | |
|-----|----------------------------|--|
| | 29. «Круговая тренировка». | Упражнять в акробатических упражнениях (боковой перекат), развивать силу мышц рук в висе на кольцах, развивать прыгучесть. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять детей в ловкости, умении работать в команде. |
| | 30. «Ручной мяч». | Продолжить выполнение с детьми строевых, акробатических упражнений. Способствовать развитию выдержки, дисциплины. Упражнять в подбрасывании мяча одной рукой и ловле другой. В игре «Горячий мяч» учить быстро ориентироваться в игре. Развивать скорость реакции. |
| Май | 31.«Волейбол». | Учить играть по изученным правилам. Способствовать развитию желания соревноваться, желание играть в команде, побеждать. |
| | 32. «Волейбол». | Привлечь родителей к совместной деятельности, показать итог годовой работы. Воспитывать радость от спортивной игры, потребность в систематических занятиях спортом. |
| | 33. Тестирование. | Приём контрольных нормативов. |
| | 34. Тестирование. | Приём контрольных нормативов. |

Календарно-тематический план 2 год обучения

| Месяц | Тема занятия | Задачи |
|----------|-------------------|--|
| Сентябрь | 1. «Тестирование» | Приём контрольных нормативов. |
| | 2. «Тестирование» | Приём контрольных нормативов. |
| | 3. «Волейбол». | Повторить с детьми правила игры пионербол; технику безопасности игры. Упражнять детей в передаче, ловле мяча, развивать ориентировку на площадке в игре «Займи свободный кружок». |
| | 4. «Ловкий мяч». | Упражнять в передаче мяча в парах, используя приставной шаг. Закрепить с детьми понятие «стойка игрока». Упражнять в действиях с мячом: подбрасывать мяч вверх и ловить его одной рукой, двумя после отскока от пола, после двух и трех хлопков подряд. В игре тройками «А ну-ка, отними!», подготавливать детей к блокированию. |
| Октябрь | 5. «Ловкий мяч». | Закрепить приобретённые знания «стойки игрока»; развивать ловкость при подаче и ловле мяча. В игре «Мяч через сетку» (в четвёрках) способствовать развитию прыгучести, ловкости, координационных способностей. |

| | | |
|---------|---|--|
| | 6. «Блокирование» | Познакомить с технико-тактическим приёмом «блокирование» в игре пионербол. Способствовать развитию ориентированию в пространстве в игре «Ловишка с мячом». |
| | 7. «Блокирование» | Развивать зрительное и слуховое восприятие в игре «Бег порасчёту», умение ориентироваться в спортивном зале, развивать ловкость, координацию в играх «10 передач», «Мяч водящему» |
| | 8. Круговая тренировка. | Упражнять в акробатических упражнениях (боковой перекат), развивать силу мышц рук в висе на кольцах, развивать прыгучесть. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять детей в ловкости, умении работать в команде. |
| Ноябрь | 9.«Ловкие, быстрые» | Упражнять в перемещении с мячом, развивать скоростно- силовые качества в игре «Кто первый?» Броски мяча способом из-за головы в двойках, тройках. Способствовать развитию внимательности в игре «Вызов номеров». |
| | 10. Нападающий удар. | В игре пионербол вспомнить с детьми об одном пасе в атаке. Обучить технике нападающего удара. В игре «Подвижная цель» способствовать развитию глазомера, ловкости, развития силы. |
| | 11. Строевые | Закреплять умение ориентироваться в пространстве, |
| Декабрь | упражнения и команды. | быстро и чётко выполнять команды, строится в колонну по 2, 3, 4. Упражнять в выполнении приставного шага с передачей мяча от груди в паре. В игре «10 передач» развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать желание помочь ему при затруднении. |
| | 12. Строевые упражнения и команды. | Закреплять умение ориентироваться в пространстве, быстро и чётко выполнять команды, строится в колонну по 2,3,4, в 2 круга на ходу, быстро и уверенно выполнять команды. Закреплять умение непринуждённо двигаться по площадке в игре пионербол, зная зоны и правила перемещения. |
| | 13. «Развиваем силу, скорость, ловкость». | Формировать навык прыжка в высоту с места, помня о технике безопасности при выполнении прыжков. Развивать координацию и вестибулярный аппарат при прыжках с поворотом. Закреплять умение передавать мяч в движении. В игре «Мяч водящему» учить работать в команде, стремиться к победе. |
| | 14. «Волейбол». | Закрепить знания детей о расстановке игроков на поле, их перемещении, о выходе мяча из игры, правилах подачи, передачи мяча. В игре «снайперы» упражнять в умении уворачиваться от двух мячей, бросающим соблюдать технику безопасности. |

| | | |
|---------|---|---|
| | 15. Потеря права на подачу. | Способствовать развитию скорости, ловкости в челночном беге. Познакомить детей с основными правилами потеря права мяча на подачу. В игре «Передал – садись» учить регулировать силу броска, быть внимательным, учить группироваться. |
| | 16. «Весёлая скакалка» | Упражнять в прыжках через скакалку, используя разные способы. Развивать прыгучесть, ловкость, выносливость. В игре «Часы пробили ровно час...» учить действовать по сигналу, прыгать в паре. |
| Январь | 17. Действия с мячом. | Упражнять в подаче и блокировании мяча, действуя в паре. В игре «У кого меньше мячей?», Борьба за мяч» сочетать свои действия с действиями других игроков команды, учить работать в команде. |
| | 18. «Меткий, быстрый, ловкий». | Упражнять в метании малого мяча в вертикальную цель, развивать координацию в челночном беге «Быстро возьми – быстро положи». Закреплять умение выполнять верхнюю и нижнюю подачу мяча. В игре «Вышибалы с 2 мячами» закреплять умение детей быстро уворачиваться, соблюдая технику безопасности. |
| Февраль | 19. «Учимся, играя». | Упражнять в приёме мяча снизу двумя и одной рукой. В игре «мяч через сетку» учить использовать разные способы подачи и приёма мяча. Объяснение термина «потеря подачи». В игре «Вышибалы» упражнять не только в увёртывании от мяча, но и в его ловле. |
| | 20. «Весёлые старты с мячом и скакалкой». | Создать радостную и непринуждённую обстановку, в которой закрепить все приобретённые умения и навыки упражнений с мячом и скакалкой. Воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой. |
| | 21. «Волейбол». | Продолжить упражняться и использовать ранее разученные технические приёмы: подача и приём мяча, нападающий удар, перемещение по площадке, пас, блокирование, правила трёх передач, перемещение по площадке. Отрабатывать приобретённые навыки. Воспитывать уважительное отношение друг к другу и не спорить с судьёй. |
| | 22. «Начинаем играть!» | Продолжать объяснять правила игры: выход мяча из игры, подача и пас в игре. Развивать ловкость, учить принимать решения в процессе игры пионербол. |

| | | |
|--------|--|--|
| Март | 23. «Круговая тренировка». | Способствовать развитию физических качеств, используя различный инвентарь и оборудование: упражнять в прыжках, группировке в пролезании, забрасывании малого мяча в «целеброс», боковом перекате. Использовать игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность. Способствовать развитию внимательности в играх «Кого назвали, тот и ловит», «Бег по расчёту». |
| | 24. «Волейбол». | Упражнять в перемещении с мячом в игре. Закреплять умение выполнять подачу и приём мяча. В игре «Снайперы» упражнять детей в быстроте реакции, ловкости, владении мячом. |
| | 25. «Волейбол». | Упражнять в технике быстрой атаки. Закреплять технику перемещений и владение мячом. Использовать игровые упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Совершенствовать приобретённые навыки игры. |
| | 26. Учебно-тренировочные игры. | Продолжить выполнение с детьми строевых, акробатических упражнений. Способствовать развитию выдержки, дисциплины. Закреплять приобретённый навык владения мячом, скакалкой. Использовать игры «Ловец с мячом», «10 передач», «Мяч капитану». |
| Апрель | 27. Подготовка к открытому турниру по волейболу. | В разминке использовать все виды ходьбы и бега, упражнения на все группы мышц. Воспитывать уважительное отношение к соперникам. Вспомнить и подытожить все изученные правила игры. Закрепить знания о технике безопасности в игре. Играть в пионербол. |
| | 28. «Волейбол». | Упражнять детей в скоростно-силовых, координационных качествах, ловкости. Совершенствовать приобретённые навыки владения мячом на данном возрастном уровне. |
| | 29. «Круговая тренировка». | Упражнять в акробатических упражнениях (боковой перекат), развивать силу мышц рук в висе на кольцах, развивать прыгучесть. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять детей в ловкости, умении работать в команде. |
| | 30. «Волейбол». | Автоматически применять изученные приёмы, совершенствоваться в игре. Совершенствоваться в двухсторонней игре, довести навык до умения автоматически применять изученные приёмы. |
| Май | 31. «Волейбол». | Учить играть по изученным правилам. Способствовать развитию желания соревноваться, желание играть в команде, побеждать. |

| | |
|-----------------------------------|---|
| 32. Открытый турнир по волейболу. | Привлечь родителей, учащихся первых классов к совместной деятельности, показать итог годовой работы с дошкольниками. Воспитывать радость от спортивной игры, потребность в систематических занятиях спортом. Закреплять умение выбирать целесообразные способы и ситуации действий с мячом. |
| 33. Тестирование. | Приём контрольных нормативов. |
| 34. Тестирование. | Приём контрольных нормативов. |

4. Планируемые результаты

Ожидаемый результат: овладение технико-тактическими приемами игры в волейбол на фоне положительной динамики физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Воспитанник:

- Освоил технику игры в волейбол;
- Знает названия спортивных игр с мячом;
- Имеет представление об истории и правилах различных игр с мячом;
- Соблюдает технику безопасности и правила использования спортивного оборудования;
- Проявляет желание играть в популярную спортивную игру, вести ЗОЖ;
- Владеет технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучил индивидуальную тактику.
- Понимает сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по курсу «волейбол» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «волейбол» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий

физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «волейбол» являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития волейбола, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

— представлять занятия волейболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;

— организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

К концу первого года обучения воспитанник умеет:

Действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;

Играть с мячом, не мешая другим;

Согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

Бросать и ловить мяч:

- двумя руками снизу вверх не менее 10 раз;

- двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
- передача в парах двумя руками снизу, от груди, из-за головы;
- передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
- передача мяча через сетку;
- передача мяча друг другу с помощью ног;
- забрасывать в баскетбольное кольцо двумя руками;
- 7 - перебрасывать набивной мяч друг другу разными способами.

Метать мяч:

- с расстояния 3 м в обруч, в корзину, расположенные на полу;
- в вертикальную цель с 3-4 м;
- вдаль, на расстояние 5-6 метров;
- подавать мяч от края площадки. Отбивать мяч:
- на месте правой, левой рукой не менее 10 раз;
- на месте, с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой;
- двумя руками о стену и ловить его.

Играть и соблюдать изученные правила в командной игре в волейбол.

К концу второго года обучения воспитанник умеет:

Вести мяч:

- с продвижением вперед, змейкой, по кругу;
- приставным шагом, с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
- с передачей напарнику.

Бросать мяч:

- одной рукой вверх, вниз и ловить двумя руками не менее 10 раз;
- двумя руками вверх и ловить не менее 20 раз;
- после ведения в баскетбольное кольцо;
- одной рукой от плеча; друг другу разными способами, из разных исходных положений, с разными заданиями;
- ловить и перебрасывать через сетку в разных направлениях, разными способами;
- перебрасывать набивной мяч друг другу разными способами из разных исходных положений.

Метать мяч:

- с расстояния 3 м в обруч, в корзину, расположенные на полу;
- в вертикальную цель с 3-4 м; - вдаль, на расстояние 7-9 метров;
- подавать мяч от края площадки в заданный сектор. Отбивать мяч
- на месте правой, левой рукой не менее 20 раз;
- на месте, с передачей из правой руки в левую, с движением;
- правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой, по кругу, с поворотами;
- о стену одной, двумя руками, с отскоком о пол, разными заданиями.

Играть и соблюдать все изученные правила в командной игре в пионербол, принимать тактические решения в процессе игры.

5. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы:

| | |
|------------------|--|
| Адрес | Томская область, ЗАТО Северск, п. Самусь, ул. Советская, 5 |
| Место проведения | Спортивный зал |

| | | |
|---|-------------|---|
| Материально обеспечение | техническое | <ul style="list-style-type: none"> • Волейбольная сетка. • Мячи волейбольные, большие резиновые, малые резиновые. • Мячи набивные. • Мешочки для метания. • Скакалки. Дидактические материалы <ul style="list-style-type: none"> • Презентации • Карточки общеразвивающих упражнений • Аудиозаписи с музыкальными разминками. |
| Количества образовательной деятельности в неделю | | 2 |
| Продолжительность образовательной деятельности | | 25 мин. |
| День недели | | Понедельник Четверг |
| Время проведения | | 15.10-15.35 16.30-17.55 |

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Детский волейбол»:

1. Наглядная информация для родителей (презентации, фотовыставки).
2. Открытый турнир по волейболу (в конце учебного года).

Формы аттестации:

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».

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

| № | Двигательное задание | Возраст |
|---|----------------------|---------|
|---|----------------------|---------|

| п / п | | 5-6 лет | 6-7 лет |
|-------------|---|-------------------|---------|
| 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 |

Критерии оценки выполнения.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

Старшая группа

Низкий. Не уверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимания на качество действий 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.

Высокий. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Подготовительная группа

Низкий. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Средний. 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.

Высокий. 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.

Методические материалы

Методологические положения программы

Программа раннему обучению игры в пионербол «Детский волейбол» разработана с опорой на теоретические и практические основы организации и методики обучения детей мини-волейболу и баскетболу. Эффективность использования действий с мячом как составной части двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста, игры с мячом изложены в пособии Адашквич Э.Й. «Баскетбол для дошкольников». В Учебно- методическом пособии для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений под редакцией Николаевой Н.И. 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 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 «Пионербол 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».

1. Знакомство с историей игры волейбол.
2. Обучение технико-тактическим приёмам.
3. Развитие и совершенствование основных видов движений.
4. Основные правила техники безопасности. На протяжении всего обучения дети знакомятся и используют основные правила техники безопасности.
5. Подвижные и спортивные игры.
6. Мониторинг физического развития.

Здоровьесберегающие технологии

- дыхательная гимнастика
- артикуляционная гимнастика.
- пальчиковые игры со словами,
- гимнастика для глаз,
- физкультминутка, динамические паузы.

Итоговим мероприятием может быть выставка, фестиваль, соревнование, учебно-исследовательская конференция, развлечение, викторина...

5. Литература

1. Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. – 79 с.
2. Адашквичене 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. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис- пресс, 2004. – 112 с.
10. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб: Детство – Пресс. 2008. – 96 с.
11. Физическая культура в начальных классах. – М.: Изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС, 2001. – 176с.
12. 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.

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. Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, рекомендации. Авт.-сост. М.С. Горбатова.
16. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольной организации: планирование, занятия, комплексы, спортивно-досуговые мероприятия. Авт.-сост. О.Ф. Горбатенко.

Приложение

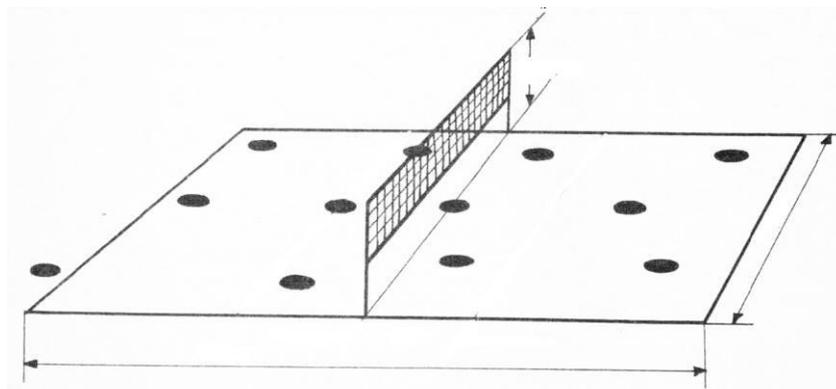
Краткая характеристика игры

В настоящее время при организации занятий детским спортом волейболу уделяется все больше внимания. Имеется явный прогресс в развитии этой детской игры как самостоятельного вида спорта в регионах страны.

Цель игры – перебросить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы он опустился в пределах площадки.

Игра проводится на волейбольной площадке или в физкультурном зале, разделенном сеткой или шнуром, который натягивается на высоте 130-150 см. В игре участвуют 2 команды по 6(8) человек в каждой. Игроки располагаются в две линии на своих сторонах площадки (рис. 1).

рис 1



Последовательность обучения двигательным действиям без мяча и с мячом

Обучение детей элементам игры в волейбол начинается со старшей группы, включая упражнения в бросании и ловле мяча, подвижные игры с мячом в непосредственно образовательную деятельность. В этом возрасте дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно обучить ребенка регулировать силу отталкивания.

В старшей группе организуются специальные занятия, состоящие только из игр и упражнений с мячом. В этом возрасте навыки владения мячом получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети старшей группы должны уметь непринужденно держать его, быстро и точно передавать в разных направлениях и ловко принимать. Много времени надо уделять упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, по кругу, так как не все дети достаточно ловки, они еще не умеют учитывать ряд условий, от которых зависит правильность выполнения действия.

В непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности у детей седьмого года жизни совершенствуются и закрепляются навыки всехспособов катания, бросания и ловли. В этом возрастном периоде дети, передавая мячи друг другу или перебрасывая в разных положениях, действуют уверенно ловко, что позволяет включать эти виды движений в задания с элементами соревнований, в эстафеты. У детей подготовительной группы совершенствуются и навыки ловли. Они умеют перебрасывать друг другу мяч разными способами (двумя руками снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола и др.). Перебрасывание проводится не только в произвольном темпе, но и под счет. Упражнения с мячом выполняются во время передвижения в парах, стоя на месте, из разных исходных положений, через сетку. В подготовительной к школе группе дети переходят непосредственно к игре в пионербол с соответствующими правилами.

Важнейшим принципом отбора содержания для обучения детей старшего дошкольного возраста игре в волейбол является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом;
- доступны детям старшего дошкольного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

□

Действия без мяча

Основные двигательные действия без мяча, применяемы при игре в пионербол – это игровая стойка, различные перемещения и остановки.

Все двигательные действия без мяча и с мячом выполняются при определенном положении тела, обеспечивающем их высокую эффективность. Поэтому в первую очередь необходимо обучить детей принимать *игровую стойку*.

Правила ее выполнения:

1. Ноги полусогнуты, расположены на ширине плеч, одна нога на полшага впереди (упругое положение ног).
2. Туловище держится прямо и слегка наклонено вперед.
3. Руки полусогнуты, свободны и опущены вниз.
4. Взгляд направлен вперед, а не под ноги.

Все *перемещения* (ходьба, бег, бег приставными шагами, бег спиной вперед) выполняются из игровой стойки. Главное правило для всех способов перемещения – отталкиваться ногами как упругими пружинками.

Остановка прыжком включает в себя подсед во время перемещения на обе ноги, при *остановке шагом* – на сзади стоящей ноге без смены опоры.

Действия с мячом

Действия с мячом, необходимые для игры в пионербол: держание мяча, прием, передача, подача мяча.

Базовым упражнением для усвоения элементов игры является ловля и передача мяча двумя руками.

В первую очередь необходимо обратить внимание детей на работу ног и обучить правилам *держания мяча*:

1. Мяч на уровне пояса или груди (в зависимости от способа передачи).
2. Руки согнуты, локти направлены вниз в сторону.
3. Кисти рук расположены сбоку мяча.
4. Большие пальцы смотрят друг на друга, остальные – широко расставлены.
5. Ладони не касаются мяча.

Общими для всех способов *приема мяча* являются три правила:

1. Вынос рук навстречу летящему мячу.
2. Прием мяча осуществляется пальцами.
3. Смягчающее движение (одновременное сгибание рук и ног).

Для обучения правильному держанию и приему мяча детей дошкольного возраста, применяется методический прием «волшебные перчатки» (держат мяч и ловить его можно только пальцами рук, словно на них надеты перчатки).

Правила выполнения *передачи мяча двумя руками снизу (от груди)*:

1. Ноги в упругом положении – игровая стойка с мячом.
2. Руки с мячом на уровне пояса (груди) и слегка согнуты в локтях.
3. Разгибая сзади стоящую ногу, перенести вес тела на другую.
4. Бросить мяч вперед-вверх двумя руками, следя за его полетом.

При выполнении передач мяча любым способом для закрепления осознанного движения – одновременной работы рук и ног – используется методический прием «ноги-пружинки» (когда мяч находится в руках, «пружинка» сжимается – сгибание ног, а когда разжимается – выпрямление ног, словно выталкивает вверх, помогая рукам бросить мяч).

Наиболее сложным элементом игры в пионербол является *подача мяча*.

Правила ее выполнения:

1. Встать в игровой стойке лицом к сетке.
2. Держать мяч согнутыми руками перед грудью.
3. Выполнить замах: отвести мяч к плечу, удерживая его на ладони бросающей руки, придерживая другой; повернуть туловище в сторону бросающей руки; перенести вес туловища на сзади стоящую ногу.
4. Переноса вес тела на впереди стоящую ногу развернуть туловище направлении полета мяча.
5. Выполнить бросок мяча вдаль вверх с одновременным выпрямлением бросающей мяч руки.

Закрепление всех двигательных действий с мячом и без мяча осуществляется в подвижных играх и при выполнении игровых упражнений в непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности.

После того как дети овладеют основными двигательными действиями, необходимыми для игры в пионербол, организуются соревнования, турниры между командами по предусмотренным правилам и с судейством. Подобные мероприятия поведутся в форме спортивных развлечений.

Правила игры «волейбол» для детей дошкольного возраста

Игра проводится между двумя командами. Цель каждой команды в игре – набрать 15 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 15 очков.

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

Правила поведения

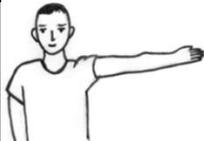
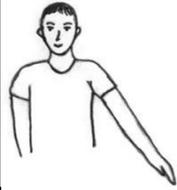
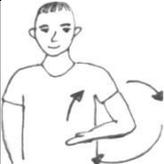
Во время игры дети должны проявлять корректность, уважение к сопернику.

Судейство при проведении игры «волейбол»

Судья (инструктор по физической культуре, воспитатель) следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания при нарушении правил, показывает жесты (табл.1), означающие то или иное предполагаемое дальнейшее выполнение действий.

Таблица 1

Судейские жесты

| Жест | Описание | Значение |
|---|--|---|
|  | Взмах руки в сторону | Подает команда, на которую указал судья |
|  | Скрещение рук над головой | Игра окончена |
|  | Прямая рука опущена вниз - в сторону | Мяч упал в пределах площадки |
|  | Согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу | Мяч упал за пределы площадки (аут) |
|  | Круговое движение предплечья одной руки по часовой стрелке | Переход игроков по зонам |

| | | |
|---|-------------------------------------|-----------------------|
| | | |
|  | Движение согнутыми руками навстречу | Смена сторон площадки |

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» □ («лиса» – баскетбольный мяч гонится за «зайцем» – волейбольным мячом).

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.

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).

Пятерки

Дети становятся в рассыпную 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.

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.

10 передач

Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга (рис. 2).

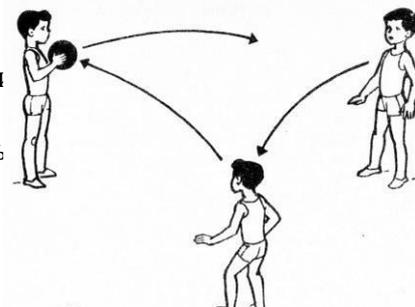
У каждой тройки по мячу. По свистку они передают мяч друг другу и не уронить мяч.

После выполнения

10 передач мяча последний игрок поднимает мяч вверх в знак окончания

Игра останавливается свистком. Победителя определяют по жесту судьи сторону выигравшей тройки.

Рис. 2



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 свистку 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.

Передал - садись

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2-3 м от нее (рис. 3)

По свистку судьи капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Если игрок не поймал мяч, он должен сбегать за ним, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

Выигрывает команда, которая раньше выполнила задание. Игра останавливается свистком. Победитель определяется по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей команды.

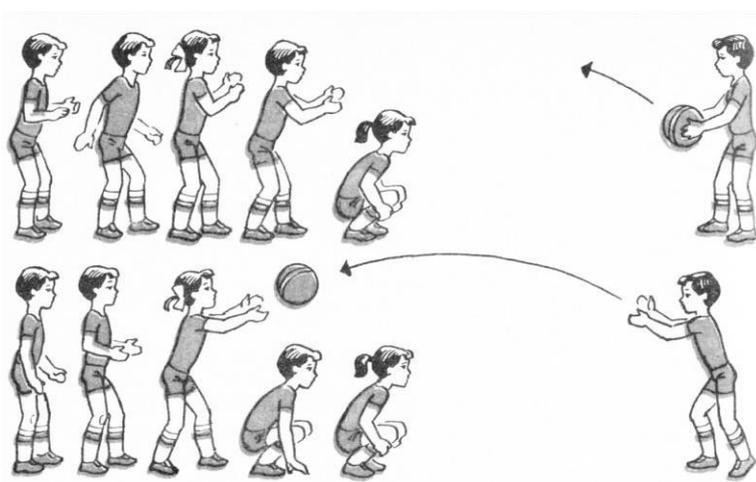


Рис. 3

Мяч 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 (рис. 4). Он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен поймать этого поймавший мяч становится в центр круга.

В случае если ребенок не смог поймать мяч, раздается свисток и судья руки подняты вверх ладонями к лицу. Этот игрок остается на своем месте

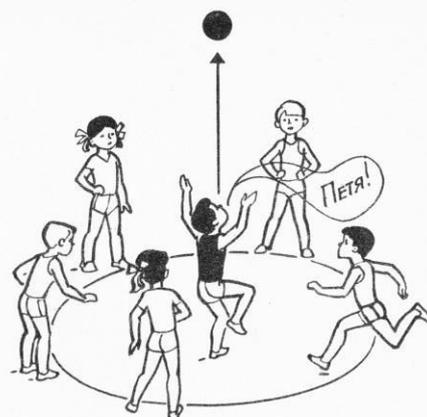
Выигрывает тот, кто ни разу не уронил мячи, если таковых нет, тот количество раз.

Горячий мяч Рис. 4

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга быстрые передачи мяча друг другу (кроме соседних игроков) любым держит мяч (по усмотрению судьи), то он выбывает из игры (раздается 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.

Попробуй, отними

Дети располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают водящего, который выходит в середину круга. Стоящие игроки в кругу начинают перебрасывать между собой волейбольный мяч (передавать мяч соседним игрокам запрещено). Водящий старается перехватить мяч, находящийся в воздухе, или хотя бы дотронуться до него рукой. Если водящему удалось это сделать, на его место идет тот игрок, который последним бросил мяч, а водящий становится в круг (раздается свисток и судья показывает жест (круговое движение предплечьем одной руки по часовой стрелке), означающий переход игроков).

Победителями становятся те игроки, которые ни разу не оказались на месте водящего.

Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом

– скрещение рук над головой – игра окончена.

Мяч через сетку

Дети становятся парами напротив друг друга и по свистку выполняют передачи через сетку (веревку) разными способами, стараясь не уронить мяч.

Побеждает пара, выполнившая наибольшее количество передач мяча без падения его на землю.

После окончания игры раздается свисток, и показывается жест (скрещение рук над головой), означающий окончание игры.

Распределение игроков на команды

При организации тренировочной игры в волейбол или подвижных игр с мячом также важным моментом является распределение игроков на команды. Оно может осуществляться разными способами. Ниже приведены несколько из них (*из опыта работы*), но педагог может придумать свой вариант.

По расчету. Производится расчет на первый – второй, соответственно игроки № 1 оказываются в одной команде, № 2 – в другой.

По распределению. Взрослый делит детей на команды по своему усмотрению. (Данный способ распределения игроков используется на начальном этапе обучения игре с целью уравнивания сил в командах.)

По цвету. Дети делятся на две команды в соответствии с цветом своей футболки.

По выбору капитана.

1 вариант. Назначаются два капитана, которые выбирают себе команду на свое усмотрение.

2 вариант. Деление проводится в виде игры.

Все игроки делятся на пары, кроме капитанов. Каждый игрок в паре зашифровывает свое имя названием фрукта, овоща, птицы, игрушки и т.д. (например, 1 пара – апельсин и мандарин, 2 пара – мотоцикл и машина и т.п.), затем предлагают капитану сделать выбор, задавая вопрос: «Что ты выбираешь – апельсин или мандарин?» После сделанного выбора игрок, зашифрованный под тем названием, который выбран этим капитаном, становится членом его команды, соответственно другой игрок переходит в другую команду.

По желанию детей. Дети самостоятельно делятся на две команды. (Данный способ чаще используется на этапе совершенствования игры.)

Формы совместной деятельности взрослых и детей при организации игры «волейбол»

Семья и детский сад – это те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи, и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой, приобщать к здоровому образу жизни. А специалисты, работающие в дошкольном учреждении, могут помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний, в том числе и по вопросам физического развития ребенка дошкольного возраста.

При организации игры в волейбол в детском саду инструктор по физической культуре тесно взаимодействует с воспитателями и родителями.

Для воспитателей проводятся консультации по ознакомлению с правилами игры «волейбол», семинары, практикумы, мастер-классы по обучению жестовой системе и ее использованию во время

проведения подвижных игр. В летний период организуются тренировочные игры на воздухе. В группах оформляются информационные уголки для родителей. При проведении открытых соревнований, турниров по волейболу в детском саду родители воспитанников приглашаются не только как зрители, но и в качестве непосредственных участников. Таким образом, они имеют возможность сравнивать умения своих детей с другими, что способствует повышению родительской самооценки, усилению близости между родителем и ребенком. У родителей возникает потребность в проведении данной игры с детьми на прогулке в выходные дни, на отдыхе.

| Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения (Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева) | |
|---|--|
| <p>«Дотронься до мяча» Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.</p> | <p>«Прокати мяч в ворота» Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив, ребёнок сам догоняет мяч.</p> |
| <p>«Прокати мяч» Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.</p> | <p>«Мой весёлый звонкий мяч» Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»: <i>Мой весёлый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой!</i></p> |
| <p>«Брось дальше» Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.</p> | <p>«Подбрось – поймай» Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.</p> |
| <p>«Поймай мяч» Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5-2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. Взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.</p> | <p>«Перебрось через верёвку» Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.</p> |

«Разноцветный быстрый мяч»

Организация обстановки. Спортивный зал украшен различными красивыми шарами, на стене рисунки с разными видами мячей.

Инвентарь. Баскетбольные мячи, набивные мячи. Дети входят в зал под музыку и садятся на

скамейки.

Ведущий. Здравствуйте, ребята. Сегодня я хочу поделиться с вами, рассказать историю о том, как появился мяч у нас в России. Мяч придумали очень давно, в древности, встречается он почти у всех народов мира. У нас в России простой народ чаще всего мячи делали из тряпок, тряпками их и набивали. В некоторых местах делали мячи из овечьей шерсти, специально их обрабатывали, и получается такой легкий и мягкий мяч, а своей упругостью не уступал резиновому. Делали мячи еще и из лыка-ремешков, сделанных из коры липы, березы или ивы. Внутри они были пустые или набивались песком. Резиновых мячей было мало, а играли с ними лишь дети из богатых семей (*показ рисунков мячей*). Вот такая история.

Дети читают стихи. 1-й ребенок

Мячик новый есть у нас, Мы играем целый час,

Я бросаю - ты поймай, А уронишь - поднимай. **2-й ребенок**

До чего ж веселый мячик - Так и скачет, так и скачет. Там, где нет потолка,

Он летит под облака. (*Подбрасывают мяч и ловят его.*)

Все дети поют песню «Мяч» М. Красева и выполняют упражнения с мячами. **Ведущий.** Давайте поиграем в игру «Мячик кверху».

Проводится игра.

Ведущий. А теперь посоревнуемся - «Гонка мячей».

Выступление девочек подготовительной группы с оздоровительными мячами. **Ведущий.** Как вы знаете, мячи бывают не только легкие, но и тяжелые, набивные. Называются они так, потому что набиты опилками. Попробуем с ними поиграть. (Все дети берут набивные мячи).

Игровое упражнение «Ловкая цапля». Победит тот ребенок, кто дольше устоит на одной ноге.

Ведущий. Молодцы, справились с заданием. Хочу вас пригласить на новую игру - «У кого меньше мячей».

Перебрасывание мяча одной командой через сетку на поле другой. Побеждает та команда, на чьем поле окажется меньше мячей.

Ведущий. Попросим команду-победительницу пройти круг почета (*под музыку*). Сегодня мы с вами узнали о том, какие были мячи на Руси. Я вижу, что вы с ними очень подружились. До свидания.

Подготовительная к школе группа

«Мячи разные бывают»

Организация обстановки. Спортивный зал празднично украшен, на стене таблица с изображением спортивных мячей разных видов.

Инвентарь. Мячи баскетбольный, волейбольный, теннисный; бадминтон. Дети входят в зал под музыку. Их встречает спортик.

Спортик.

Очень рад увидеть вас,

Но вот грустно мне сейчас. Чтоб меня развеселить, Надо мяч в игру пустить.

Ведущий. Не расстраивайся, Спортик, детям, наверное, интересно узнать, какие бывают мячи. Но сначала ответьте: Для чего нужен мяч, из чего он может быть сделан, чем наполнен внутри? (*Ответы детей*). Правильно.

Существуют разные виды спорта, которые имеют свой определенный мяч, соответствующей формы, веса, размера. Многие спортивные игры с мячом вы знаете, но есть и те, о которых вы никогда не слышали.

Показ мультимедийной презентации. (Рассказ о спортивных мячах, спортивных играх, как в них играют).

Спортик. Как жаль, что я не умею играть в эти спортивные игры, но я могу оживить мячи, которые у вас на таблице.

Ведущий. Хорошо, Спортик, но сначала нужно сделать небольшую разминку. Вставайте с нами.

Разминка под музыку с мячами среднего размера.

Ведущий. А вот теперь, Спортик и дорогие ребята, на соревнования стройтесь.

Спортик. Давайте, давайте. Раз-два-три-смотри! (*Показывает баскетбольный мяч*). Что за мяч у меня?

Какая спортивная игра с ним проводится?

(*Ответы детей*).

1 эстафета: «Самые меткие».

Дети ведут мяч «змейкой» и забрасывают в баскетбольное кольцо. Спортик делает волан и ракетку.

2 эстафета: «Не урони».

Дети держат ракетку с воланом на вытянутой руке, идут по гимнастической скамейке, оббегают стойку и возвращаются обратно.

Ведущий. А вот этот мяч веселый - маленький и желтенький (теннисный). **3 эстафета:** «Быстро поймай».

Дети в парах передают мяч друг другу с отскоком от земли, обходя стойку. *Дети в парах передают мяч друг другу с отскоком от земли, обходя стойку.* **Спорттик.** Я хочу пригласить мальчиков для соревнования с этим мячом (показывает футбольный мяч).

4 эстафета: «Футболисты».

Дети в парах перекачивают мяч друг другу до стойки и обратно. Ведущий. А я приглашаю девочек. (Игра с волейбольным мячом). **5 эстафета:** «Пингвины».

Зажав волейбольный мяч между колен, девочки прыгают вокруг стоек.

Ведущий. Подходят к концу наши соревнования. Давайте на прощание станцуем танец «Веселых мячей» и поиграем.

Подвижная игра «Дед Сысой» (*дети изображают спортсменов из спортивных игр с мячом, с которыми познакомились*).

Спорттик. Ой, как много интересного я узнал, а вы, ребята? Никогда не думал, что бывает столько разных мячей. Мне понравилось, в которые мы с вами играли.

Ведущий. Приходи к нам чаще. Спорттик, и мы всегда будем узнавать много нового.

Спорттик. Спасибо вам всем. Но я с собой из своей страны Спортландии привез вам маленькие сюрпризы-то же мячики, только вкусные и ароматные. Достает корзину с яблоками. Спорттик берет яблоко и начинает, есть его.

Ведущий. Скажи, ты прямо сейчас их есть будешь? **Спорттик.** Да.

Ведущий. Ребята, а вы как считаете?

Дети. Нет, потому что нужно сначала вымыть руки и яблоки. **Спорттик.** Какие вы умные. До свидания.

Ведущий и Спорттик прощаются с детьми.

«Школа мяча»

Задачи: 1. Совершенствовать навыки ведения мяча правой и левой руками.

2. Упражнять в передаче мяча друг другу.

3. Выбатывать навыки перебрасывания мяча через сетку - спортивная игра «волейбол».

4. Формирование правильной осанки **Время:** 25 минут. Место: спортивный зал. **Инвентарь:** мячи по количеству детей.

| Часть занятия | Частные задачи | Содержание учебного материала | Длительность | Методические указания |
|------------------|---------------------|--|--------------|---|
| Подготовительная | Организовать группу | Построение. Проверка осанки. Сегодня мы с вами побываем в стране веселых мячей. Для этого нам потребуется быть ловкими, быстрыми. На первый-второй рассчитайся. Вторые номера, шаг вперед. Повороты направо, налево. | 1 мин | Добиться правильного выполнения заданий |

| | | | |
|---|---|-------|--------------------------|
| Подготовить кисти рук к упражнениям с мячом | Ходьба: - руки в «Замочек» - крутим от себя, к себе; - «волна» - волнообразные движения руками; - «замочек» | 1 мин | |
| | Бег - обычный, руки вверх: сжимание и разжимание пальцев; - руки за спиной, бег, высоко задирая голени; - высоко поднимая голени | 1 мин | |
| | Одна колонна взяла мячи | | Построение в две колонны |
| Формирование правильной осанки | ОРУ в парах: | | Построение в две колонны |
| Включить в активное растягивание мышцы рук и туловища | И.п.: лицом друг к другу. - передача мяча из рук в руки с наклоном; - И.п. | 8 раз | Руки выпрямлять |
| Мышцы плечевого пояса | И.п.: спиной друг к другу, пяточка к пяточке. 1- передача мяча через верх; 2-И.п. | 8 раз | |
| Боковые мышцы туловища | И.п.: то же 1-2- передача мяча сбоку с одной стороны; 2-3-с другой | 8 раз | Прогнуться чуть назад |
| Мышцы ног | И.п.: Спиной друг к другу. 1- наклон вниз, передача мяча | 8 раз | |
| | И.п.: лежа на спине, ногами друг к другу. 1-2-сесть одновременно, передача мяча; 3-4-И.п. | 8 раз | Садиться без помощи рук |
| | И.п.: лежа на животе, мяч дети держат двумя руками. 1-2-поднять мяч вверх прямыми руками; 3-4-и.п. | 8 раз | Посмотреть наверх |

| | | | | |
|----------|--|--|---------|---------------------------|
| | Мышцы стопы | И.п.: сидя лицом друг к другу, перекатывать мяч стопами друг к другу | 8 раз | |
| | Усилить функцию дыхания | И.п. стоя лицом друг к другу, прыжки через мяч друг за другом | 10 раз | |
| | Развивать координацию движений | И.п.: держат мяч двумя руками лицом друг к другу. Крутятся в одну и другую сторону | 30 сек | |
| Основная | Развивать ловкость | Игровые упражнения. 1.«Кто быстрее»: а) лицом друг к другу, мяч на середине подальше. На сигнал – кто быстрее схватит мяч; б) И.п.: спиной друг к другу. То же. | 1,5 мин | |
| | | 2. Перебрасывание мяча: а) передача мяча от груди двумя руками с отскоком от земли; б) одной рукой (правой, левой) | 1,5 мин | |
| | Развивать быстроту действий | Подвижная игра «Догони мяч». Педагог прокатывает мяч вперед от пары. Кто быстрее из детей догонит мяч | 1 мин | |
| | | Все дети взяли мячи | | |
| | Закреплять умение быстро реагировать на сигнал | Бег с остановкой на сигнал - подбросить мяч, хлопнуть в ладоши за спиной | 1 мин | Построение в одну колонну |
| | | Ходьба. Упражнение на дыхание | 30 сек | |
| | | Н месте: | | Построение в рассыпную |
| | Формировать «чувство мяча» | · отбивание мяча двумя руками; · отбивание правой, левой руками; · прыжки с отбиванием мяча правой, левой руками; · сидя отбиваем правой, левой рукой | 3 мин | |
| | Ходьба по кругу с отбиванием мяча | | 1 мин | |

| | | | | |
|----------------|---|---|--------|---|
| | | правой, левой руками | | |
| | | Бег с ведением мяча | 30 сек | |
| | | Спортивная игра «волейбол» | 8 мин | |
| Заключительная | Снять напряжение, привести функции организма в нормальное состояние | Ходьба за победившей командой - «круг почета» | 1 мин | |
| | Организовать детей | Построение в шеренгу. Беседа: 1. Какие задания с мячом больше понравились 2. Какие трудности были? 3. Какие спортивные игры с мячом вы знаете? | 2 мин | Отметить детей, кто хорошо отбивал мяч на месте, в движении |