МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №22 П.НЕФТЯНИКОВ»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: Физкультурно-спортивная

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 7 лет

Срок реализации - 1 год

|  |  |
| --- | --- |
|  | Авторы программы: Андреева Наталья Юрьевна |

Томская область, Каргасокский район, п. Нефтяников

2023

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 1. | Пояснительная записка | 3. |
| 1.1. | Направленность дополнительной образовательной программы | 4. |
| 1.2. | Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность | 4. |
| 1.3. | Цель и задачи программы | 5. |
| 1.4. | Отличительные способности | 5. |
| 1.5. | Возраст детей участвующий в реализации программы | 6. |
| 1.6. | Сроки реализации программы | 8. |
| 1.7. | Формы и режим занятий | 8. |
| 1.8. | Ожидаемые результаты | 8. |
| 1.9. | Формы подведения итогов программы | 8. |
| 2. | Учебный план | 9. |
| 3. | Содержание учебного плана | 11. |
| 4. | Методическое обеспечение программы | 19. |
| 4.1. | Формы и методы работы | 19. |
| 4.2. | Формы взаимодействия с родителями | 20. |
| 4.3. | Календарный учебный график | 21. |
| 5. | Воспитательный блок, цель, целевые ориентиры, задачи, формы воспитательной работы | 24. |
| 5.1 | Календарный план воспитательной работы | 24 |
| 6. | Материально-техническое обеспечение программы | 25. |
| 7. | Список используемой литературы | 25. |
| 8. | Приложение | 28. |

1. Пояснительная записка

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей. В процессе занятий у детей формируются потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря данной программе, дошкольники в дальнейшем смогут быстрее адаптироваться к нормам и требованиям, которые будут предъявляться к ним в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому выпускники детских садов смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Дети, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Игра в волейбол – это самостоятельная деятельность, в которой дети вступают в общение со сверстниками, их объединяет совместная цель, совместными усилиями к ее достижению, общие переживания. Игровые переживания оставляют глубокий след в сознании ребенка и способствуют формированию добрых чувств, навыков коллективной жизни и развитию личности ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программ «Волейбол» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детского сада №22 п. Нефтяников» (далее – Программа, далее – ДОУ) разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р).
3. Приказом Министерство просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам»;
4. Федеральный закон № 304-фз от 31.07.2020г. о внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации: методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

8. Постановление Администрации Каргасокского района от 26.07.2018 г. №191 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании «Каргасокский район» (в редакции постановления Администрации Каргасокского района от 19.12.2018 №446; от 26.07.2019 №174; от 25.10.2019 №234; от 09.08.2021 №197.)

**1.1 Направленность дополнительной образовательной программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» - физкультурно-спортивной направленности направлена на всестороннее физического развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**1.2 Актуальность**

Актуальность данной программы в том, что современная типовая программа по физическому развитию в дошкольных учреждениях, несомненно, оказывает большое влияние на развитие двигательной активности детей. Но составляется она на основе обязательного содержания по физическому развитию. И зачастую рамки программы не позволяют использовать все разнообразие форм организации двигательной деятельности ребенка, а так же использовать на занятиях физической культурой различные виды спортивных снарядов. «Волейбол» для дошкольников – будет введена в нашем ДОУ как, одна из форм организации процесса физического развития детей. позволяющая, системно решать комплекс задач физкультурного образования и оздоровления детей дошкольного возраста.

**Новизна**

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание разучиванию и совершенствованию тактических приемов, что позволит воспитанниками идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Педагогическая целесообразность Программы**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

* 1. Цель и задачи

**Цель:** Изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи:**

* Научить детей играть в волейбол;
* Способствовать воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости;
* Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: перемещение по площадке, передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование;
* Содействовать развитию потребности в систематических занятиях волейболом;
* Вырабатывать такие морально-волевые качества как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина, умение анализировать ситуацию;
* Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**1.4 Отличительной особенностью** данной Программы является:

* Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ;
* Курс обучения игре в волейбол и технические приёмы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и служат примером формирования нравственных качеств обучающихся, способствуют становлению личности;
* В программу включено множество упражнений с мячом, интересные подвижные игры**;**
* Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья;
* Обучение ведется в форме кружковой работы в свободное от основных занятий время;
* Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер;
* Занятия рассчитаны на воспитанников 6-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

**1.5 Возраст детей участвующий в реализации программы**

Программа рассчитана на детей 6-7 лет. Количественный состав группы 14 человек.

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста

Возрастной период от 6 -7 лет называют периодом «первого вытяжения». За один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста-0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка к 6 -7 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Межу костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6 годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры - ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие. Это касается и степ-платформы. Поэтому во избежание травм на первых же занятиях необходимо четко объяснить детям все правила техники выполнения упражнений на степе.

Позвоночный столб ребенка 6 -7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. При излишней массе, а также при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений или выполнения упражнений более сложного характера, инструктор по физической культуре должен следить за посильностью физических нагрузок.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

Диспропорционально формируются у дошкольника и некоторые суставы.

У детей 6-7 лет, незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых -возраст 6 лет. К этому времени у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кисти рук. Поэтому дети относительно легко осваивают упражнения в ходьбе, беге и прыжках.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибуляторных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом эти показатели улучшаются. Следует отметить, что при выполнении упражнений в равновесии девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по- прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифферинцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой.

У детей 6 -7 лет появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно ускоряет формирование двигательных навыков и качественно улучшает их, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга ребенка шести лет составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение. Не сколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 6 -7 лет присутствуют динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Что касается развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то к 6 годам размеры сердца ребенка увеличиваются в 4 раза, по сравнению с периодом новорожденного. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Средняя частота пульса ребенка составляет 92-95 уд./мин. К 7-8 годам развитие нервного аппарат, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Важно соблюдать температурный режим в помещении и следить за влажностью воздуха, иначе нарушение данных показателей может привести к заболеваниям органов дыхания.

Жизненная емкость легких у детей 6-7 лет в среднем составляет 1100-1200 см , но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем-25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц воздуха в минуту. При выполнении упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

Исходя из исследований по определению общей выносливости детей, можно сказать, что резервные возможности сердечно-сосудистой системы и дыхательной у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

**1.6.Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на один учебный год обучения (сентябрь-май), общее количество часов для освоения программы – 37 часов.

**1.7 Формы и режим занятий**

Программа основывается на адекватных возрасту формах и методах работы с детьми старшего дошкольного возраста, используется групповая форма работы. Основной формой взаимодействия педагога с детьми является игровое занятие, проводимое во второй половине дня. Учебная нагрузка – 1 занятия в неделю, 4 занятий в месяц. Длительность занятия 30 минут.

**1.8 Ожидаемые результаты**

* Овладение технико-тактическими приемами игры в волейбол на фоне положительной динамики физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста;
* 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;
* Понимает сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
* 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).

**1.9 Формы подведения итогов программы**

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».

(Приложение 1)

**График проведения мониторинга**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контроль** | **Старшая группа** | **Подготовительная к школе группа** |
| Вводный | Сентябрь 1-2 неделя | Сентябрь 1-2 неделя |
| Итоговый | Май 3-4 неделя | Май 3-4 неделя |

Формой подведения итогов реализации данной Программы являются:

* мастер-класс с участием родителей и детей,
* итоговые занятия,
* фото, видео материалы.

**2.Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Теория** | **Практика** | **Формы контроля** |
| **1** | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности  «Тестирование» | 1 | 1 | 1 | Показ, устный опрос |
| **2** | «Учимся, играя».  «Волейбол».  «Начинаем играть!» | 4 | 1 | 3 | Показ, Практическое задание |
| **3** | «Начинаем играть!»  «Круговая тренировка». «Волейбол». «Волейбол». | 4 | 1 | 3 | Показ Практическое задание |
| **4** | «Упражнения с  мячом».  «Волейбол».  «Эстафетные  соревнования с мячом».  «Круговая  тренировка». «Ручной мяч». | 5 | 1 | 4 | Показ Практическое задание |
| **5** | «Волейбол». «Волейбол».  «Волейбол».  «Ловкий мяч» | 4 | 1 | 3 | Показ Практическое задание |
| **6** | «Ловкий мяч»  «Блокирование»  «Круговая тренировка» | 3 | 1 | 2 | Показ Практическое задание |
| **7** | «Ловкие, быстрые»  «Нападающий удар»  «Строевые упражнения и команды»  «Круговая тренировка» | 4 | 1 | 3 | Показ Практическое задание |
| **8** | «Развиваем силу, скорость, ловкость»  «Весёлая скакалка»  «Волейбол»  «Действия с мячом» | 4 | 1 | 3 | Показ Практическое задание |
| **9** | «Меткий, быстрый, ловкий»  «Учимся, играя»  «Весёлые старты с мячом и скакалкой»  «Волейбол» | 4 | 1 | 3 | Показ Практическое задание |
| **10** | «Круговая тренировка»  «Волейбол»  «Подготовка к открытому турниру по волейболу»  «Открытый турнир по волейболу»  Тестирование | 5 | 1 | 4 | Показ Практическое задание |
| **11** | Итого | 37 | 10 | 27 |  |

**3. Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Тестирование.**

Теория: Познакомить детей с правилами техники безопасности на занятиях. Приём контрольных нормативов.

Практика:

* Подбрасывание волейбольного мяча вверх и ловля его двумя руками несколько раз подряд (кол-во раз);
* Отбивание мяча от стены (кол-во раз);
* Метание малого мяча на дальность (м);
* Метание малого мяча в цель;
* Бросок набивного мяча вперед (м);
* Передачи мяча в парах, через сетку (кол-во раз).

**Раздел 2.** ***«Учимся, играя»***

Теория: 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.

Практика:

* Прием мяча снизу двумя и одной рукой;
* Подвижная игра «Мяч через сетку»;
* Подвижная игра «Вышибалы».

***«Волейбол»***

Теория: 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.

Практика:

* Передача мяча через сетку двумя руками с места в прыжке;
* Передача мяча одной рукой в прыжке;
* Ловля мяча сверху и перед собой.
* Подвижная игра «Попробуй отними»

***«Начинаем играть!»***

Теория: Упражнять в перемещении по площадке вперёд, назад, правым боком, левым. Закрепить знания о расстановке игроков в игре и объяснить правила трёх передач, правила трёх шагов в «Волейбол». Продолжить изучать и использовать ранее разученные технические приёмы: подача и приём мяча.

Практика:

* Перемещение по площадке вперёд, назад, правым боком, левым;
* Приёмы: подача и приём мяча.
* Подвижная игра «Попробуй отними»

**Раздел 3.** ***«Начинаем играть!»***

Теория: Продолжать объяснять правила игры: выход мяча из игры, подача и пас в игре. Развивать ловкость, учить принимать решения в процессе игры волейбол.

Практика:

* Правила игры: выход мяча из игры, подача и пас в игре. (см. Приложение)
* Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению)
* Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки
* Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте)

***«Круговая тренировка».***

Теория: 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».

Практика:

* Перебрасывание мяча через сетку изученными способами;
* Забрасывание мяча в целеброс;

***«Волейбол».***

Теория: 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.

Практика:

* Перемещение с мячом;
* Подачу и приём мяча;

Подвижная игра «Снайперы

***«Волейбол».***

Теория: Продолжать обучать прыжковым упражнениям. В игре «волейбол» познакомить детей с термином «партия». Закреплять умение выполнять нижнюю, верхнюю подачу мяча, использовать правила замены игроков.

Практика:

* Прыжки вверх с броском мяча через сетку.
* Прыжки вверх с места
* Подпрыгивание вверх до предмета подвешенного на высоте 15-20см. выше поднятой руки ребёнка.
* термином «партия» (см. приложение);
* выполнять нижнюю, верхнюю подачу мяча, использовать правила замены игроков.

**Раздел 4. *«Упражнения с мячом».***

Теория: 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 волейбол учить детей делать не более 3 шагов по площадке при передаче мяча.

Практика:

* Передачи мяча сверху двумя руками;
* Приём мяча снизу и одной рукой;

Подвижная игра «3 касания»; «Волейбол»

***«Волейбол».***

Теория: Объяснение термина «1 пас в атаке». Значение фразы – нападающий удар. Игра в волейбол.

Практика:

* термина «1 пас в атаке» (см. Приложение);
* фразы – нападающий удар (см. Приложение);
* Игра «Волейбол»

***«Эстафетные соревнования с мячом».***

Теория: Эстафетные соревнования с мячом. Упражнять детей в скоростно-силовых, координационных качествах, ловкости. Совершенствовать приобретённые навыки владения мячом на данном возрастном уровне

Практика:

* Эстафеты с мячом

***«Круговая тренировка».***

Теория: 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.

Практика:

* Боковой перекат;
* Вис на гимнастической стенке;
* Прыжки в длину с места.
* Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»

***«Ручной мяч».***

Теория: 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.

Практика:

* Строевые упражнения;
* Акробатические упражнения;
* Подбрасывании мяча одной рукой и ловле другой.
* Подвижная игра «Горячий мяч»

**Раздел 5. *«Волейбол».***

Теория: Учить играть по изученным правилам. Способствовать развитию желания соревноваться, желание играть в команде, побеждать.

Игра «Волейбол»

***«Волейбол».***

Теория: Привлечь родителей к совместной деятельности. Воспитывать радость от спортивной игры, потребность в систематических занятиях спортом.

Практика:

Игра «Волейбол» с родителями

***«Волейбол».***

Теория: Повторить с детьми правила игры волейбол; технику безопасности игры. Упражнять детей в передаче, ловле мяча, развивать ориентировку на площадке в игре «Займи свободный кружок».

Практика:

* Повторить правила игры в волейбол, технику безопасности;
* Передача и ловля мяча;
* Подвижная игра «Займи свободный кружок».

***«Ловкий мяч»***

Теория: 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.

Практика:

* Передаче мяча в парах, используя приставной шаг;
* «стойка игрока»;
* Подбрасывать мяч вверх и ловить его одной рукой, двумя после отскока от пола, после двух и трех хлопков подряд;
* Подвижная игра «А ну-ка, отними!».

**Раздел 6*. «Ловкий мяч»***

Теория: 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.

Практика:

* «Стойки игрока»;
* Подача и ловля мяча.
* Подвижная игра «Мяч через сетку» (в четвёрках)

***«Блокирование»***

Теория: Познакомить с технико-тактическим приёмом «блокирование» в игре волейбол. Способствовать развитию ориентирования в пространстве в игре «Ловишка с мячом».Продолжать учить сложному приёму блокирование в игре «Перехвати мяч», «Отбей мяч».

Практика:

* Приём «блокирование»;
* Подвижные игры «Ловишка с мячом»;
* «Перехвати мяч»;
* «Отбей мяч».

***«Круговая тренировка»***

Теория: Упражнять в акробатических упражнениях (боковой перекат), развивать силу мышц рук в висе на перекладине гимнастической стенки, развивать прыгучесть. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять детей в ловкости, умении работать в команде.

Практика:

* Акробатические упражнения (боковой перекат);
* Вис на перекладине гимнастической стенки, прыжки с места в высоту;
* Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»

**Раздел 7*. «Ловкие, быстрые»***

Теория: 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».

Практика:

* Броски мяча способом из-за головы в двойках, тройках.
* Перемещении с мячом;
* Подвижная игра «Кто первый?», «Вызов номеров».

***«Нападающий удар»***

Теория: В игре волейбол вспомнить с детьми об одном пасе в атаке. Обучить технике нападающего удара. В игре «Подвижная цель» способствовать развитию глазомера, ловкости, развития силы.

Практика:

* Пас в атаке;
* Нападающий удар;
* Подвижная игра «Подвижная цель».

***«Строевые упражнения и команды»***

Теория: Закреплять умение ориентироваться в пространстве, быстро и чётко выполнять команды, строиться в колонну по 2,3,4, в 2 круга на ходу, быстро и уверенно выполнять команды. Закреплять умение непринуждённо двигаться по площадке в игре волейбол, зная зоны и правила перемещения.

Практика:

* строиться в колонну по 2,3,4, в 2 круга на ходу;
* Игра «Волейбол»

***«Круговая тренировка»***

Теория: Упражнять в акробатических упражнениях (боковой перекат), развивать силу мышц рук в висе на гим.стенке, развивать прыгучесть. В игре «Гонка мячей по кругу» упражнять детей в ловкости, умении работать в команде.

Практика:

* Акробатических упражнения (боковой перекат);
* Вис на гим.стенке, прыжки в высоту с разбега;
* Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».

**Раздел 8*.*** ***«Развиваем силу, скорость, ловкость»***

Теория: 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.

Практика:

* Прыжки в высоту с места;
* Прыжки с поворотом;
* Передача мяча в движении;
* Подвижная игра «Мяч водящему»

***«Весёлая скакалка»***

Теория: 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.

Практика:

* Прыжки через скакалку, используя разные способы;
* Подвижная игра «Часы пробили ровно час...»

***«Волейбол»***

Теория: 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.

Практика:

* Расстановка игроков на поле, их перемещении, выход мяча из игры, правила подачи, передачи мяча;
* Подвижная игра «снайперы».

***«Действия с мячом»***

Теория: Упражнять в подаче и блокировании мяча, действуя в паре. В играх «У кого меньше мячей?», Борьба за мяч» сочетать свои действия с действиями других игроков команды, учить работать в команде.

Практика:

* Подача и блокировка мяча, действуя в паре;
* Подвижная игра «У кого меньше мячей?», Борьба за мяч».

**Раздел 9. *«Меткий, быстрый, ловкий»***

Теория: 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.

Практика:

* Метание малого мяча в вертикальную цель4
* Челночном бег «Быстро возьми – быстро положи»;
* Верхняя и нижняя подача мяча;
* Подвижная игра «Вышибалы с 2 мячами».

***«Учимся, играя»***

Теория: 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.

Практика:

* Приём мяча снизу двумя и одной рукой;
* Подвижная игра «Мяч через сетку», «Вышибалы».

***«Весёлые старты с мячом и скакалкой»***

Теория: Создать радостную и непринуждённую обстановку, в которой закрепить все приобретённые умения и навыки упражнений с мячом и скакалкой. Воспитывать потребность в систематичных занятиях физкультурой.

Практика:

* Эстафеты с мячом и скакалкой.

***«Волейбол»***

Теория: 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.

Практика:

* Подача и приём мяча;
* Нападающий удар;
* Перемещение по площадке;
* Пас, блокирование;
* Правила трёх передач;
* Перемещение по площадке.

**Раздел 10. *«Круговая тренировка»***

Теория: 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».

Практика:

* Прыжки, группировка в пролезании;
* Забрасывании малого мяча в «целеброс», боковом перекат;
* Подвижная игра: «Кого назвали, тот и ловит», «Бег по расчёту».

***«Волейбол»***

Теория: 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.

Практика:

* Быстрая атака;
* Перемещение и владение мячом;
* Игровые упражнения.

***«Подготовка к открытому турниру по волейболу»***

Теория: 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 волейбол.

Практика:

* Разминка;
* Игра «Волейбол»

***«Открытый турнир по волейболу»***

Теория: Привлечь родителей 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.

Практика: Игра «Волейбол» с участием родителей.

***Тестирование***

Приём контрольных нормативов.

Практика:

* Подбрасывание волейбольного мяча вверх и ловля его двумя руками несколько раз подряд (кол-во раз);
* Отбивание мяча от стены (кол-во раз);
* Метание малого мяча на дальность (м);
* Метание малого мяча в цель;
* Бросок набивного мяча вперед (м);
* Передачи мяча в парах, через сетку (кол-во раз).

**4. Методическое обеспечение программы**

**4.1. Формы и методы работы**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие (14 детей). Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с воспитанниками: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка, подвижные игры, сюрпризные моменты, интегрированная деятельность.

* + процессе реализации Программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников - это командные соревнования.

*Типы занятий:*

а) Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) Закрепляющие - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

**4.2. Формы взаимодействия с родителями**

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, усиления близости между родителем и ребенком. У родителей возникает потребность в проведении данной игры с детьми на прогулке в выходные дни, на отдыхе.

* 1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятий** | **Форма занятия** | **Ко-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1** | Сентябрь | 06.09.2023 | 15.40-16.10 | Групповая | 1 | Мониторинг, Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | Спортивный зал | Показ, наблюдение, устный опрос |
| **2** | Сентябрь | 13.09.2023  20.09.2023  27.09.2023 | 15.40-16.10 | Групповая | 3 | «Учимся, играя».  «Волейбол».  «Начинаем играть!» | Спортивный зал | Показ, Практическое задание |
| **3** | Октябрь | 04.10.2023  11.10.2023  18.10.2023  25.10.2023 | 15.40-16.10 | Групповая | 4 | «Начинаем играть!»  «Круговая тренировка». «Волейбол».  «Волейбол». | Спортивный зал | Показ, Практическое задание |
| **4** | Ноябрь | 01.11.2023  08.11.2023  15.11.2023  22.11.2023  29.11.2023 | 15.40-16.10 | Групповая | 5 | «Упражнения с  мячом».  «Волейбол».  «Эстафетные  соревнования с мячом».  «Круговая  тренировка».  «Ручной мяч». | Спортивный зал | Показ, Практическое задание |
| **5** | Декабрь | 06.12.2023  13.12.2023  20.12.2023  27.12.2023 | 15.40-16.10 | Групповая | 4 | «Волейбол».  «Волейбол».  «Волейбол».  «Ловкий мяч» | Спортивный зал | Показ, Практическое задание |
| **6** | Январь | 10.01.2024  17.01.2024  24.01.2024  31.01.2024 | 15.40-16.10 | Групповая | 4 | «Ловкий мяч»  «Блокирование»  «Круговая тренировка» | Спортивный зал | Показ, Практическое задание |
| **7** | Февраль | 07.02.2024  14.02.2024  21.02.2024  28.02.2024 | 15.40-16.10 | Групповая | 4 | «Ловкие, быстрые»  «Нападающий удар»  «Строевые упражнения и команды»  «Круговая тренировка» | Спортивный зал | Показ, Практическое задание |
| **8** | Март | 06.03.2024  13.03.2024  20.03.2024  27.03.2024 | 15.40-16.10 | Групповая | 4 | «Развиваем силу, скорость, ловкость»  «Весёлая скакалка»  «Волейбол»  «Действия с мячом» | Спортивный зал | Показ, Практическое задание |
| **9** | Апрель | 03.04.2024  10.04.2024  17.04.2024  24.04.2024 | 15.40-16.10 | Групповая | 4 | «Меткий, быстрый, ловкий»  «Учимся, играя»  «Весёлые старты с мячом и скакалкой»  «Волейбол» | Спортивный зал | Показ, Практическое задание |
| **10** | Май | 08.05.2024  15.05.2024  22.05.2024 | 15.40-16.10 | Групповая | 3 | «Круговая тренировка»  «Волейбол»  «Подготовка к открытому турниру по волейболу»  «Открытый турнир по волейболу» | Спортивный зал | Показ, Практическое задание |
| **11** | Май | 29.05.2024 | 15.40-16.10 | Групповая, Индивидуальная | 1 | Мониторинг | Спортивный зал | Практическая работа, наблюдение |

1. **Воспитательный блок**
2. Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценности жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

**Целевые ориентиры воспитания**

Деятельность воспитателя нацелена на перспективу становления личности и развития ребёнка. Поэтому планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенные «портреты» ребёнка к концу раннего и дошкольного возрастов.

В соответствии с ФГОС ДО оценка результатов воспитательной работы не осуществляется, так как целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

**Задачи:**

1. Формирование позитивной социализации и личностного развития дошкольников;
2. Воспитывать волевые качества ребенка и дружеские отношения, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь команде в сложных ситуациях.

**Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения Программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическое и  оздоровительное | Здоровье, жизнь | Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.  Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.  Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.  Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха. |

**Формы воспитательной работы**

* Групповые занятия, индивидуальные занятия;
* Итоговое занятия с участием родителей;
* Папки-передвижки, брошюры.

**5.1 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Форма проведения** | **Количество детей** | **Время проведения** |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу | 16 | В течении года |
| Индивидуальные консультации |  | По запросу родителей |
| Итоговое занятие с участием родителей | 16 | Май 2024 г |
| Папка передвижка «История возникновения мяча» |  | Декабрь 2023 г. |

**6. Материально-техническое обеспечение программы**

## Условия реализации программы

Требования к среде:

* занятия по Программе проводятся в спортивном зале;
* наличие физкультурной формы, спортивных атрибутов по количеству детей, для игр и упражнений.

## Технические средства

* ноутбук
* колонки

## Игровой и спортивный инвентарь:

* Волейбольная сетка
* Мячи волейбольные
* Табло
* Разметка площадки
* Иллюстрации
* Картотеки: «Подвижные игры с мячом», «Пальчиковые игры»
* Коллаж: «Какие разные мячи»

**7. Список используемой литературы**

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. – 79 с.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. Сада. – М.: просвещение. 1992. – 1992. – 159 с.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно- оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод пособие. - М.: Изд-во.НЦ ЭНАС,2006. – 144 с .
5. Кенеман А.В., Кистяковский М.Ю. Осокина Т.И. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. – М.: «Просвещение», 1980. – 144 с.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
7. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб: Детство – Пресс. 2008. – 96 с.
8. Филиппова С.О. Пономарёв Г.Н. теория и методика физической культуры дошкольников. – СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС2, М., ТЦ «Сфера» 2008. – 656 с.
9. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольной организации: планирование, занятия, комплексы, спортивно-досуговые мероприятия. Авт.- сост. О.Ф. Горбатенко.

Приложение

Приложение 1

**Количественные показатели двигательных умений и навыков движений с мячом**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Двигательное задание** | **Возраст** | |
| **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 |
| 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 |

**Качественные показатели двигательных умений и навыков движений с мячом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Возрастная группа** | |
| **Старшая** | **Подготовительная** |
| **Высокий** | Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен продумать новые варианты действий с мячом. | Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом. |
| **Средний** | Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе. | Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом. |
| **Ниже среднего** | Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом. | Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. |

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Воспитатели \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

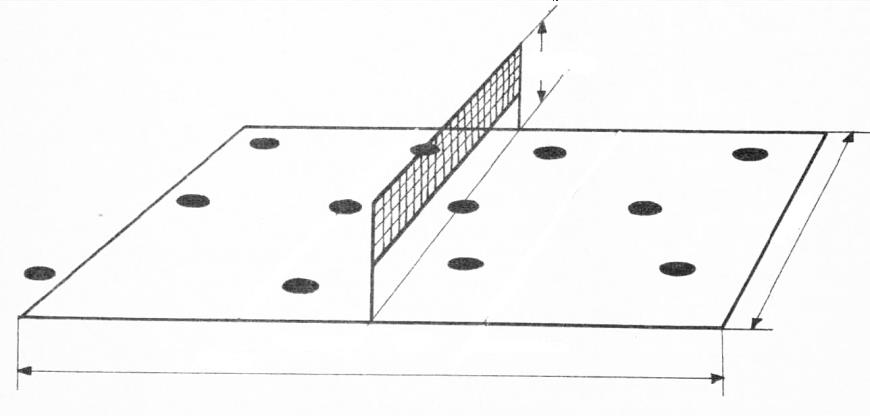
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О.ребенка | **Подбрасывание волейбольного мяча вверх и ловля его двумя руками несколько раз подряд (кол-во раз)** | | **Отбивание мяча от стены (кол-во раз)** | | **Метание малого мяча на дальность (м)** | | **Метание малого мяча в цель** | | **Бросок набивного мяча вперед (м)** | | **Передачи мяча в парах, через сетку (кол-во раз)** | | **Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)** | |
| сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итоговый показа­тель по группе (сред­нее значение) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 всех способов 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 волейбол 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 волейбол – 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 волейбол: 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» (держать 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 волейбол 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. Перенося 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 волейбол, организуются соревнования, турниры между командами по предусмотренным правилам и с судейством. Подобные мероприятия поводятся 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, приземлившийся 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.

***Судейские жест***

#### 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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) |
| ghjg1 | Круговое движение предплечьем одной руки по часовой  стрелке | Переход игроков по зонам |
| ghjg | 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 врассыпную и выполняют разные задания с мячом:

1) подбросить мяч вверх и поймать его – 5 раз;

2) тоже после одного хлопка – 4 раза;

3) тоже после двух хлопков – 3 раза;

4) тоже после хлопка и отскока мяча от пола – 2 раза;

5) тоже после хлопка за спиной – 1 раз.

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

***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.

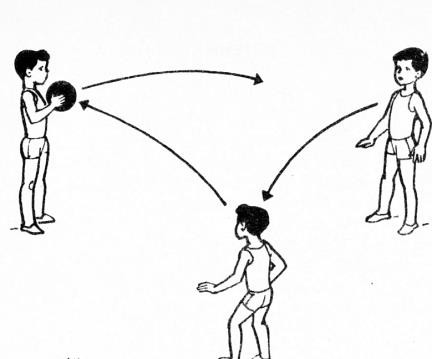
Побеждает последний, не выбывший из игры.

***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 заданным способом, стараясь не уронить мяч.

После выполнения 10 передач мяча последний игрок поднимает мяч вверх в знак окончания игры. Игра останавливается свистком.

Победителя определяют по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей тройки. (рис. 2).



(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 свитку судьи, который засекает время, «охотники», не входя в круг, бросают мяч в «уток». «Подстреленная утка» выходит из игры. Если мяч рикошетом задевает другого игрока, он тоже считается выбитым.

Игра идет до тех пор, пока все утки не будут «подстрелены», после чего команды меняются ролями (раздается свисток, судья показывает жест, обозначающий смену игроков – круговое движение предплечьем одной руки по часовой стрелке).

Выигрывает команда, выбившая всех «уток» за наименьшее количество времени.

***Перебрось мяч***

Две команды располагаются на ограниченной площадке в две шеренги лицом друг к другу, параллельно линии, расположенной в центре между ними. У каждого игрока в руках мяч. По свистку дети постоянно перебрасывают все мячи на противоположную сторону площадки, так чтобы на своей половине не оставалось мячей. Перемещаться игрокам можно только на своей стороне, переходить через центральную линию на сторону соперников запрещается.

По свистку игра останавливается, судья считает количество мячей на каждой стороне площадки.

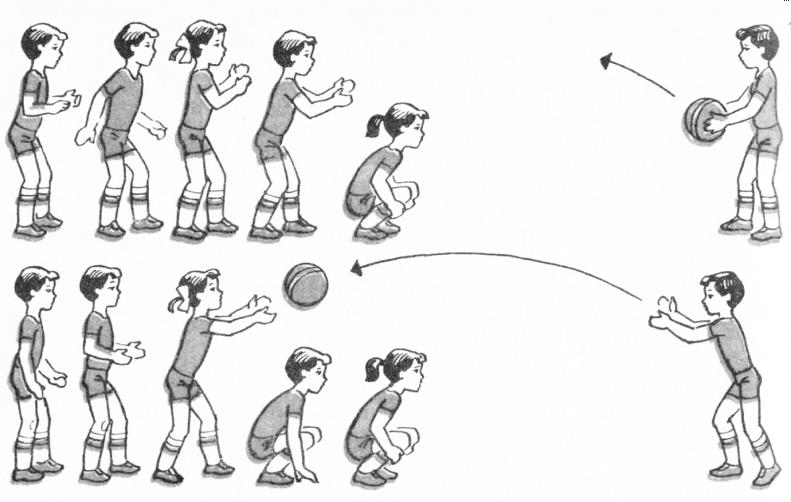
Победителя определяют по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей команды, на чьей стороне оказалось меньше мячей.

***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).



(рис. 3).

***Мяч капитану***

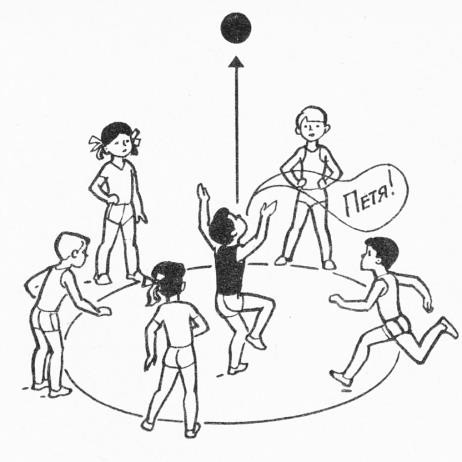
Дети делятся на две команды, каждая из которых образует круг. В центре круга стоит капитан с мячом. По свистку судьи капитаны бросают мяч одному игроку команды, получают от них обратно, затем бросают второму, потом третьему и т.д. Когда последний игрок передаст мяч капитану, тот поднимает мяч вверх в 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 мяч, не уронив его. После этого поймавший мяч становится в центр круга.

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

Выигрывает тот, кто ни разу не уронил мяч или, если таковых нет, тот, кто уронил его наименьшее количество раз.

(рис. 4).

***Горячий мяч***

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По свистку они выполняют быстрые передачи мяча друг другу (кроме соседних игроков) любым способом. Если игрок долго держит мяч (по усмотрению судьи), то он выбывает из игры (раздается свисток и судья показывает жест – согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу).

Игра длится до тех пор, пока не останется один ловкий игрок, который определяется жестом судьи – взмах руки в сторону победителя.

Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом судьи – скрещение рук над головой – означающим окончание игры.

***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.)

Приложение 2

**ОВД на год**

• Прыжки вверх с места

• Подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 15- 20см. выше поднятой руки ребёнка.

• Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд.

• Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой 4-6 раз подряд

• Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя разными способами. (Снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).

• Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 4-5м.

• Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении.

• Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами.

• Метание вдаль на расстояние 5-9 метров.

• Разучивание с детьми характерных для данного вида спорта движений.

• Бросание мяча в разных направлениях.

• Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.

Бросок мяча вверх вперёд через сетку

• Ловля мяча на лету.

• Перебрасывание мяча партнёру удобным способом.

• Перебрасывание мяча через сетку друг другу.

• Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками.

• Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой.

• Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.

• Прыжки вверх с броском мяча через сетку.

• Прыжки вверх с места

• Подпрыгивание вверх до предмета подвешенного на высоте 15-20см. выше поднятой руки ребёнка.

• Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд.

**Разучить с детьми характерные для данного вида спорта движения**

Бросание мяча в разных направлениях.

• Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.

• Бросок мяча вверх вперёд через сетку

• Ловля мяча на лету.

• Перебрасывание мяча партнёру удобным способом.

• Перебрасывание мяча через сетку друг другу.

• Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками.

• Перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой.

• Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.

• Прыжки вверх, с броском мяча через сетку.

• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

• Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков (для детей 6-7 лет).

• Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.

• Отбивать мяч правой левой рукой поочерёдно.

• Отбивать мяч об пол кулаком (для детей 6-7 лет).

• Отбивать мяч об пол ребром ладони (для детей 6-7 лет).

• Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.

• Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони (для детей 6-7 лет).

• Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения (для детей 6-7 лет).

• Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать.

**Виды упражнений с мячом в движении**

• Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более (для детей 6-7 лет).

• Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол (для детей 6-7 лет).

• Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка

• Так же отбивать мяч и ловить после кружения

• . Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку

• То же упражнение, но ловить мяч после кружения

• То же упражнение, но с добавлением хлопков

• (мяч диаметром 12 см). Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.

• Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад – вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

**Виды упражнений с мячом в движении**

• Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению)

• Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки (для детей 6-7 лет).

• Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте) (для детей 6 -7 лет).

**Виды упражнений с мячом в паре**

• Все упражнения с 1по 10 выполнять в паре (для детей 6-7 лет).

• Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперёд (для детей 6-7 лет).