

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино

протокол от 20.02 2023 г. № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино

Н.А. Гестерева

20.02 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
«ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование разносторонне развитой личности – сложная задача, обучение спортивным играм, в том числе и волейболу, способно придать воспитанию и обучению активный целенаправленный характер.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Система занятий волейболом позволяет развивать физические и индивидуальные способности, формировать прогрессивную направленность личности, способствует общему физическому развитию и воспитанию дошкольника. Упражнения в бросании, ловле мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. В начале обучения игре в волейбол дети знакомятся с элементарными правилами игры, а в конце учебного года участвуют в соревнованиях, что позволяет дошкольникам в полной мере проявить полученные навыки и умения на практике.

Направленность программы «Волейбол» по содержанию является физкультурно-спортивной;

- по функциональному предназначению – оздоровительной, тренировочной;
- по форме организации – кружковой;
- по времени реализации – двухгодичной.

Программа разработана с учетом рекомендаций Волошиной Л.И. «Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет».

Работа с детьми по данной программе наряду с практическими занятиями в группах, проходит и индивидуально для лучшего усвоения приемов, подач, правил игры. Программа интегрирована с регулярным проведением соревнований между возрастными группами и, по возможности, другими детскими садами, что позволяет воспитанникам в полной мере проявить полученные навыки и умения на практике, а так же выявить недостатки в подготовке. Занятия многообразны по своей форме – помимо объяснения правил, обучения практическим приемам – игры с руководителем, и игры с применением всех усвоенных правил и приемов с другими игроками группы.

Новизна программы состоит в том, что большое значение при изучении правил игры имеет специально организованная игровая деятельность, использование приема обыгрывание усвоенных навыков и приемов игры в волейбол.

Актуальность программы обусловлена тем, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, становится необходимым вовлечение дошкольников в различные спортивные секции, формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Потребность занятия в кружке, секциях способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Программа направлена на:

- Принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.
- Принцип активной включенности каждого ребёнка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны.
- Принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала.
- Принцип психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебного процесса.
- Принцип вариативности – у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора.
- Принцип творчества – процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к спортивным играм, в том числе и к волейболу, появлению умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремлённость, настойчивость в достижении цели, учить принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

Цель программы:

- формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
- развивать культуру движений и телесную рефлексивность;
- развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, соревновательные навыки через обучение детей игре в волейбол.

Задачи программы:

- учить детей элементарными правилами игры в волейбол;
- учить передаче и подаче мяча, игре через сетку;
- развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- воспитывать интерес к волейболу, потребность в здоровом образе жизни.

Отличительные особенности программы «Волейбол». Особенность программы в том, что на первом году обучения ребенок делает первые шаги в мир спортивных игр. Дети знакомятся с первыми элементарными правилами игры в волейбол. Ключевым моментом является игра самих детей, в которой они пытаются применить полученные знания и умения на практике.

Основные методы, формы и средства обучения:

Формирование навыков игры в волейбол у ребенка проходит через ряд этапов от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в типовых положениях, до творческого применения знаний на практике, подразумевающих, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов.

Практическая игра: решение волейбольных комбинаций, игровые упражнения; участие в турнирах и соревнованиях.

Особенности содержания программы

Начальный курс по обучению игре в волейбол прост и доступен. Большое значение при изучении правил игры имеет специально организованная игровая деятельность, использование приема обыгрывание усвоенных навыков и приемов, создания игровых ситуаций.

В программе приводится примерный перечень различных игр и заданий, дается вариант примерного распределения программного материала, приводится перечень игр для закрепления усвоенных приемов и правил игры.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 5 до 7 лет. Дети 5-6 лет способны отрабатывать навыки приемов и подачи, играть в волейбол на среднем уровне с игроками своего детского сада. Дети 6-7 способны участвовать в соревнованиях, играть на более высоком уровне не только с игроками своего детского сада, но и с командой другого сада.

Сроки реализации программы – продолжительность процесса рассчитана на 1 год. При этом продолжительность периодов является ориентировочной – она определяется достигнутыми результатами освоения программы.

Формы занятий: программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 6 до 7 лет. Кружок работает 2 раза в неделю (с сентября по май месяц включительно), дети занимаются по подгруппам по 9-10 человек в спортивной форме (футболка, шорты, чешки), во вторую половину дня. Продолжительность занятий не более 45 минут. Занятия проводятся в физкультурном зале детского сада. На занятиях используются: волейбольная сетка, мячи, свисток, табло, отличительные повязки для капитанов команд.

Ожидаемые результаты.

1. Приобретение практических знаний и навыков в игре волейбол.
2. Освоение новыми видами деятельности (игровые упражнения, соревнования).

Способы проверки результатов освоения программы: два раза в год проводятся «Открытые мероприятия» для родителей; в дни, когда проводятся игры соревновательного характера, детям дарятся призы; для улучшения качества работы по обучению детей игре в волейбол и приобщения родителей к этому виду спорта, проводятся консультации практического характера, мониторинги, даются домашние задания.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Недели	№ занятия	Содержание
<b>Сентябрь</b>		
1 неделя	1	1. Показ иллюстрации с изображением игр в баскетбол, теннис, волейбол, футбол. Основные отличия игры в волейбол от остальных видов спорта. 2. Показ основных атрибутов для игры в волейбол. 3. Повторение действий с мячом с инструктором.
	2	1. Беседа об игре в волейбол. 2. Отработка навыков и умений детей в работе с мячом.
2 неделя	3	1. Изучение основных приемов: верхний и нижний. 2. Игра по отработке основных приемов: верхнего и нижнего. 3. Работа в парах.
	4	1. Беседа с детьми: Какие виды приемов в волейболе вы помните? 2. Игра «Угадай, какой прием». 3. Игра в парах.
3 неделя	5	1. Знакомство с техникой выполнения верхнего приема. 2. Имитация верхнего приема без мяча. 3. Самостоятельная работа с мячом над верхним приемом
	6	Закрепление техники верхнего приема.
4 неделя	7	1. Отработка техники верхнего приема. 2. Самостоятельная работа с мячом над верхним приемом. 3. Игра в парах
	8	Закрепление правильности выполнения верхнего приема.
<b>Октябрь</b>		
1 неделя	9	1. Закрепление техники верхнего приема. 2. Самостоятельная работа над верхним приемом сначала стоя на месте, затем в движении. 3. Работа в парах.
	10	1. Совместная работа инструктора и детей. 2. Самостоятельная работа над верхним приемом. (4-5 раз без касания мяча пола).
2 неделя	11	1. Беседа о назначении волейбольной сетки. 2. Работа над верхним приемом около сетки. 3. Самостоятельная работа с мячом над верхним приемом около сетки.
	12	1. Работа детей около сетки парами. 2. Самостоятельная работа над верхним приемом, сначала стоя на месте, а затем в движении.
3 неделя	13	1. Работа около сетки парами. 2. Самостоятельная работа над умением принимать мяч сверху.
	14	1. Закрепление навыков приема мяча сверху. 2. Работа парами через сетку, используя навыки верхнего приема.
4 неделя	15	1. Знакомство с правилами игры по кругу. 2. Игра «Отбей мяч, летящий к тебе». 3. Игра по кругу.
	16	1. Беседа: чем отличается игра по кругу от игры парами. 2. Игра по кругу. 3. Игра парами через сетку верхним приемом.
<b>Ноябрь</b>		
1 неделя	17	1. Знакомство с нижним приемом. 2. Имитация складывания рук для нижнего приема. Работа с инструктором. Подбрасывать мяч, дети принимают его снизу. 3. Работа в парах.
	18	1. Закрепление техники нижнего приема. 2. Упражнение в умении принять мяч снизу.
2 неделя	19	1. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху. 2. Работа с детьми по кругу. 3. Самостоятельная работа детей у сетки.
	20	1. Работа с детьми, стоящими по кругу. 2. Самостоятельная игра детей по кругу.

3 неделя	21	1. Беседа о волейбольной площадке. 2. Работа с мячом (самостоятельная или в парах). 3. Игра парами через сетку
	22	1. Игра в пределах волейбольной площадки. 2. Работа парами. 3. Самостоятельная работа с мячом вдоль сетки.
4 неделя	23	1. Беседа о количестве игроков на площадке. 2. Игра в пределах площадки парами.
	24	1. Игра «Займи место на своей площадке». 2. Игра по кругу
<b>Декабрь</b>		
1 неделя	25	1. Беседа о видах подачи мяча. 2. Упражнения в имитации. 3. Игра по кругу верхним и нижним приемами.
	26	1. Имитация подачи без мяча. 2. Упражнение в подаче парами. 3. Игра парами через сетку верхним и нижним приемами.
2 неделя	27	1. Беседа о понятии «переход хода». 2. Игра в парах через сетку, упражнение в подаче. 3. Командная игра.
	28	1. Упражнение в подаче мяча парами. 2. Игра в два круга подгруппами. 3. Командная игра с выполнением перехода хода.
3 неделя	29	1. Игра «Будь внимателен». 2. Игра по кругу подгруппами (2-3 круга). 3. Командная игра
	30	1. Рассказ о назначении свистка. 2. Упражнение в подаче парами. 3. Командная игра с применением свистка.
4 неделя	31	1. Упражнение в подаче парами. 2. Командная игра
	32	1. Объяснение – что такое потеря подачи. 2. Игра по кругу. 3. Упражнение в подаче парами
<b>Январь</b>		
3 неделя	33	1. Понятие «жеребьевка». 2. Работа над подачей, игра парами через сетку. 3. Командная игра
	34	1. Работа над приемами, играя парами через сетку. 2. Командная игра.
4 неделя	35	1. Работа с мячом в парах. 2. Упражнение в подаче. Анализировать силу удара по мячу. 3. Командная игра.
	36	1. Знакомство с табло для ведения счета. 2. Упражнение в парах над приемами подачи мяча 3. Командная игра с попыткой вести счет.
<b>Февраль</b>		
1 неделя	37	1. Беседа о роли капитана в игре. 2. Упражнение в подаче парами. 3. Командная игра.
	38	1. Упражнение в парах около сетки. 2. Командная игра.
2 неделя	39	1. Рассказать о роли судьи на соревнованиях. 2. Командная игра
	40	Командная игра.
3 неделя	41	1. Беседа о понятии «мяч ушел в аут». 2. Командная игра.
	42	1. Упражнение в подаче. 2. Командная игра.
4 неделя	43	1. Игра по кругу. 2. Командная игра.
	44	1. Упражнение в подаче парами. 2. Командная игра. До 15 очков
<b>Март</b>		
1 неделя	45	1. Игра в парах, стоя на месте, затем около сетки в движении. 2. Командная игра.
	46	1. Объяснение понятия «партия» 2. Игра в парах около сетки. 3. Командная игра.
2 неделя	47	1. Игра по кругу. 2. Командная игра.
	48	1. Работа в парах около сетки, стоя на месте. 2. Командная игра.
3 неделя	49	Командная игра.
	50	1. Беседа о правиле обмена сторонами площадки. 2. Упражнение в подаче. 3. Командная игра
4 неделя	51	1. Упражнение в приемах сверху-снизу. 2. Командная игра.
	52	1. Работа парами над техникой приемов около сетки. 2. Командная игра

<b>Апрель</b>		
1 неделя	53	1. Игровое упражнение «Отбей два раза». 2. Командная игра.
	54	1. Упражнение в подаче. 2. Командная игра
2 неделя	55	1. Рассказать детям о понятии «контрольный мяч» 2. Упражнение в подаче. Игра по кругу. 3. Командная игра.
	56	1. Упражнение в подаче. 2. Командная игра.
3 неделя	57	1. Упражнение в приемах мяча снизу и сверху в движении через всю площадку. 2. Командная игра.
	58	1. Самостоятельная работа с мячом около сетки. 2. Командная игра.
4 неделя	59	1. Упражнение в подаче парами. 2. Командная игра.
	60	1. Упражнение в подаче в парах. 2. Командная игра.
<b>Май</b>		
1 неделя	61	Командная игра.
	62	1. Игра по кругу, в два круга. Упражнение в подаче. 2. Командная игра.
2 неделя	63	Соревнование. Играется 3 партии до 15 очков
	64	Соревнование. Играется 3 партии до 15 очков
3 неделя	65	1. Обсуждение итогов двух прошедших игр. 2. Командная игра.
	66	1. Упражнение в подаче, приемах. 2. Командная игра
4 неделя	67	Командная игра.
	68	Итоговое мероприятие для родителей

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ЗАНЯТИЕ 1

Задачи. Познакомить детей с различными видами спорта, обратив особое внимание на волейбол. Учить детей проявлять интерес к спорту. Закрепить знания о тех навыках и умениях, которыми дети уже владеют в работе с мячом. Воспитывать уважение к здоровому образу жизни.

Оборудование. Иллюстрации с изображением различных видов спорта, сетка, волейбольный мяч.

I. Ходьба в колонне по одному. Ходьба скрестным шагом, с выпадами. Бег в колонне по одному. Бег, отводя назад согнутые ноги, прыжками. (2 раза в чередовании)

II. 1. Показать детям иллюстрации с изображением игр в баскетбол, теннис, волейбол, футбол. Предложить детям самим догадаться, где играют именно в волейбол. Остановиться на основных отличиях игры в волейбол от остальных видов спорта.

2. Рассказать детям, почему играть в волейбол – это интересно. Показать основные атрибуты для игры в волейбол, кратко останавливаясь на значении каждого (сетка, через которую будем играть, мячи), основные приемы в волейболе (верхний и нижний), подачу (верхнюю).

3. Раздать детям мячи для самостоятельной игры. Сначала повторить, чему мы уже научились на занятиях (подбрасывание, метание, отбивание и т. д.), затем попробовать повторить действия с мячом, которые показывал инструктор, имеющие непосредственное отношение к волейболу.

#### III. Подведение итогов.

### ЗАНЯТИЕ 2

Задачи. Закрепить знания детей как о виде спорта. Учить запоминать и проговаривать основные моменты игры. Воспитывать внимание, активность.

Оборудование. Мячи волейбольные, облегченные.

I. Ходьба в колонне по одному, на носках, с различным положением для рук, широким и мелким шагом. Бег в колонне, высоко поднимая колени, врассыпную (2 раза в чередовании).

II. 1. Показать детям волейбольный мяч (*каким видом спорта мы будем заниматься, используя этот мяч, что вы запомнили о волейболе, почему полезно заниматься спортом, волейболом*).

2. Раздать детям мячи. Повторить все имеющиеся навыки и умения в работе с мячом.

3. Предложить вспомнить и все, что запомнили о волейболе, показать, не акцентируя внимание на ошибках, поощряя тех, у кого что-то получается.

#### III. Подведение итогов.

### ЗАНЯТИЕ 3

Задачи. Познакомить детей более подробно с видами волейбольных приемов, техникой их выполнения. Закрепить знания о волейболе как о виде спорта, а также понятия «Прием» «подача». Воспитывать интерес к игре.

I. Ходьба в колонне по одному, на пятках, на наружных сторонах стоп, перекатом с пятки на носок. Бег в колонне, выбрасывая прямые ноги вперед, из разных исходных положений, с заданиями для рук (2 раза в чередовании)



Оборудование. Волейбольные мячи.

II. 1. Как называется вид спорта, которым мы сейчас будем заниматься? Что нам нужно для этого в первую очередь? (мячи). *Ребята, вы уже знаете, что в волейболе есть два основных приема: верхний и нижний. Верхним приемом вы принимаете мяч, когда он летит на вас сверху, а нижним – когда на уровне груди, пояса или чуть ниже.*

2. Давайте поупражняемся. Инструктор набрасывает мяч сверху каждому ребенку по очереди, тот пытается отбить. Аналогично с нижним приемом.

3. Работа в парах. Дети другу набрасывают мяч и пытаются отбить. Поощрять пары, где получается.

III. Подведение итогов.

#### **ЗАНЯТИЕ 4**

Задачи. Продолжать знакомить детей с методами приема мяча, учить отличать один от другого, начать учить пониманию, что от твоих действий зависит игра другого. Воспитывать стремление выполнять задания правильно.

Оборудование. Волейбольные мячи.

I. Ходьба в колонне, по двое, враспынную. Бег в колонне по двое, выбрасывая прямую ногу вперед (2 раза в чередовании).

II. 1. Беседа с детьми (*какие виды приемов в волейболе вы помните, почему они так называются*).

2. Игра «Угадай, какой прием». Инструктор одному ребенку бросает мяч, а дети вместе обсуждают, как надо принимать.

3. Игра в парах. Один набрасывает, другой принимает, затем меняются. Дать детям понятие, что от того, как ты набросишь мяч, зависит, сможет ли партнер правильно его принять.

III. Подведение итогов.

#### **ЗАНЯТИЕ 5**

Задачи. Познакомить с техникой правильного выполнения верхнего приема. Закрепить понятие «прием». Воспитывать стремление точно выполнять задания инструктора.

Оборудование. Волейбольные мячи.

I. Ходьба в колонне по одному, по кругу, «змейкой», в полуприсяде. Бег в колонне по одному, сильно сгибая согнутые ноги назад, прыжками, враспынную.(2 раза в чередовании)

II.1. Беседа с детьми – *Какие приемы мы знаем? Сегодня мы начинаем учиться правильно выполнять верхний прием. Когда мяч летит на вас сверху, вы поднимаете полусогнутые руки вверх, подушечками также раздвинутых полусогнутых пальцев отбиваете мяч, выпрямляя при этом руки до конца.*

2. Имитация верхнего приема без мяча. Особое внимание исходному положению, выпрямлению рук при приеме и положению головы (смотрим вверх).

3. Раздать мячи. Самостоятельная работа с мячом над верхним приемом. При затруднениях вновь использовать имитацию.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 6**

Задачи. Продолжать учить технике верхнего приема. Закрепить умение правильно занимать исходное положение. Воспитывать добросовестность при выполнении задания, в частности верхнего приема.

Оборудование. Волейбольные мячи.

I. Ходьба в колонне по одному, с поворотами налево, направо, ходьба гимнастическим шагом. Бег в колонне. Непрерывный бег 2 мин. (2 раза в чередовании)

II. 1. Беседа с детьми – *С каким приемом мы познакомились на прошлой тренировке более подробно? Покажите, какое правильное исходное положение при приеме мяча сверху.*

2. Работа инструктора индивидуально с каждым ребенком. Набрасывание мяча сверху, ребенок отбивает, занимая правильное исходное положение и правильно действуя руками.

3. Самостоятельная работа. Ребенок, стоя на месте, сам подбрасывает мяч и пытается его отбить верхним приемом.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 7**

Задачи. Продолжать отрабатывать технику верхнего приема. Учить правильно принимать мяч, сверху, стоя на месте. Воспитывать интерес к игре.

Оборудование. Волейбольные мячи.

I. Ходьба в колонне. Ходьба с перешагиванием через кегли, тройками, по диагонали. Бег в колонне, с высоким подниманием бедра, по диагонали (2 раза в чередовании)

II. 1. Уточнить представления детей о технике приема мяча сверху. Индивидуальный показ несколькими детьми, с комментариями детей и инструктора.

2. Самостоятельная работа с мячом над верхним приемом, стоя на месте. Поддержать тех детей, у которых не получается, используя при этом метод имитации, а также поощрять тех, у кого уже получается 2 – 3 раза подряд.

3. Игра в парах по методу: один набрасывает сверху, партнер принимает.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 8**

Задачи. Продолжать учить принимать мяч сверху, стоя на месте, а также в движении. Закреплять умение работать самостоятельно. Развивать быструю реакцию на событие. Воспитывать умение анализировать свои ошибки, замечать ошибки других, относясь к ним с пониманием.

Оборудование. Волейбольные мячи.

I. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук (вверх, в стороны, нарисовать, сомкнутыми в замок руками в воздухе восьмерку). Бег в колонне по одному, с преодолением препятствий (перепрыгиванием через кубики, через скамейку) (2 раза в чередовании).

II. 1. Уточнить представления детей о правильности выполнения верхнего приема.

2. Дети стоят по кругу, инструктор вразброс, т. е. неожиданно бросает мяч любому ребенку, тот отбивает верхним приемом.

3. Самостоятельная работа над верхним приемом сначала стоя на месте, затем попытка принимать мяч сверху в движении (двигаясь с одной стороны площадки на другую, обратно возвращаться с мячом в руках по краю площадки).

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 9**

Задачи. Продолжать учить технике верхнего приема, закреплять умение правильно держать руки при отбивании мяча. Воспитывать внимание, желание добиваться правильного выполнения приема.

Оборудование. Волейбольные мячи.

I. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с различным положением для рук. Бег в колонне по одному, челночный бег, бег в разных направлениях (2 раза в чередовании)

II. 1. Ребенку, у которого верхний прием получается лучше других, предложить показать правильность его выполнения, разбирая подетально технику приема сверху.

2. Самостоятельная работа над верхним приемом сначала стоя на месте, затем в движении.

3. Работа в парах. Предложить не просто набрасывать мяч другу, а сначала подбросив мяч вверх, отдать его партнеру так, чтобы тот мог взять мяч сверху. Обратить сразу внимание на тех, у кого это получается.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 10**

Задачи. Уточнить технику верхнего приема, добиваясь его выполнения у всех детей, закрепить навык реагировать на мяч в момент, когда он находится над головой, не давая ему опуститься. Воспитывать дружелюбие.

Оборудование. Волейбольные мячи.

I. Ходьба в колонне по одному, на наружных сторона стоп, приставным шагом влево и вправо. Бег в колонне по одному, «змейкой», враспынную, прыжками. (2 раза в чередовании)

II. 1. Совместная работа инструктора и детей. Инструктор набрасывает мяч ребенку, но не прямо над ним, а слева или справа, ребенок должен четко реагировать и стараться принять мяч.

2. Самостоятельная работа над верхним приемом. Количество раз должно достигать 4-5 без касания мяча пола.

3. Занятие по желанию детей. Кто хочет, занимается самостоятельно, кто хочет – парами. Особое внимание обратить на дружелюбное отношение друг к другу, поощрять это.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 11**

Задачи. Познакомить детей с сеткой, рассказать о ее значении в волейболе. Закрепить навыки верхнего приема, работая около сетки. Воспитывать внимание, желание помогать друг другу.

I Ходьба в колонне по одному, перекатом с пятки на носок, на внешней стороне ступни. Бег в колонне по одному, прыжками, широким шагом через препятствия. (2 раза в чередовании)

Оборудование. Волейбольные мячи, сетка.

П. 1. Внести волейбольную сетку. *Рассказать, что любые соревнования по волейболу невозможны без нее, потому что очко команде в волейболе начисляются именно тогда, когда мяч касается пола соперника. Показать, как она натягивается. На какой высоте.*

2. Работа над верхним приемом около сетки. Инструктор накидывает мяч, ребенок на противоположной стороне пытается отбить его верхним приемом так, чтобы мяч вернулся назад к инструктору.

3. Самостоятельная работа с мячом над верхним приемом около сетки (ребенок двигается вдоль сетки, работая верхним приемом)

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 12**

Задачи. Продолжать учить принимать мяч сверху, учитывая наличие сетки. Закрепить понимание детей о большом значении сетки в игре. Воспитывать стремление точно выполнять задание инструктора.

Оборудование. Волейбольные мячи. Сетка.

I. Ходьба в колонне по одному, приседая на одной ноге, враспынную, с выполнением заданий для рук. Бег в колонне, сильно сгибая ноги назад, боковым галопом (2 раза в чередовании)

П. 1. *Обратить внимание на сетку, прикрепленную к стене только с одной стороны. Что нужно сделать, чтобы можно было играть? – Натянуть. Для чего нужна сетка?*

2. Работа детей около сетки. Пара детей стоит с двух сторон сетки. Один набрасывает мяч, другой – отбивает верхним приемом.

3. Самостоятельная работа над верхним приемом, сначала стоя на месте, а затем в движении.

III. Подведение итогов.

слушать объяснение, тогда все будут получаться.

## **ЗАНЯТИЕ 13**

Задачи. Учить детей играть друг с другом парами, используя все полученные умения. Закрепить понимание значения волейбольной сетки. Воспитывать чувство взаимовыручки.

Оборудование. Мячи волейбольные, сетка.

I. Ходьба в колонне по одному, с поворотами, приставным шагом вперед и назад, в шеренге. Бег в колонне по одному из разных исходных положений, враспынную, прыжками (2 раза в чередовании)

П. Уточнить представления детей об игре парами, обращая внимание, что одинаково у всех может не получаться, нужно помогать друг другу.

2. Работа около сетки парами. Сначала они набрасывают мяч друг другу, а затем пытаются играть, используя умения работать верхним приемом.

3. Самостоятельная работа над умением принимать мяч сверху.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 14**

Задачи. Учить детей самостоятельно выбирать себе задание. Закреплять навыки принимать мяч сверху. Воспитывать доброту и сочувствие.

Оборудование. Волейбольные мячи, сетка.

I. Ходьба в колонне по одному, по кругу, «змейкой». Бег в колонне по одному, с различным положением для рук, «змейкой» (2 раза в чередовании)

II. 1. Еще раз уточнить отличие самостоятельного приема мяча сверху от работы в парах (*Если ты один занимаешься с мячом, его надо держать над головой, отбивая только вверх, парами же мяч отправляется партнеру вперед-вверх*).

2. Работа парами через сетку, используя навыки верхнего приема.

3. Занятия детей по желанию.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 15**

Задачи. Познакомить детей с правилами игры по кругу, их отличиями от игры парами. Учить правильно пользоваться верхним приемом, работая по кругу. Воспитывать уважение к труду.

Оборудование. Волейбольные мячи. Сетка.

I. Ходьба в колонне по одному, в сочетании с другими видами движений (например, прыжками, перепрыгиваниями и т.д.). Бег в колонне по одному, прыжками, боковым галопом (правым и левым боком вперед) (2 раза в чередовании)

II. 1. Рассказать детям о том, что можно еще и играть по кругу. *Разница от игры парами прежде всего в том, что мяч может прилететь к вам с любой стороны, надо всегда быть готовым принять его, а для этого мяч надо всегда держать в поле своего зрения.*

2. Игра «Отбей мяч, летящий к тебе». Инструктор стоит в центре круга и набрасывает мяч вразброс, любому игроку, тот в свою очередь должен отбить его.

3. Игра по кругу. Первый сам себе набрасывая мяч, отбивает его верхним приемом, тот, к кому он летит, пытается принять мяч.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 16**

Задачи. Закрепить представления детей об игре по кругу. Учить использовать верхний прием в разных ситуациях. Упражнять в умении четко и быстро реагировать на мяч. Воспитывать стремление добиваться нужного результата.

I. Ходьба в колонне по одному, по диагонали, мелким и широким шагом, с выполнением заданий для рук. Бег в колонне по одному, боковым галопом, по диагонали. (2 раза в чередовании)

II. 1. Поговорить с детьми о том, чем отличается игра по кругу от игры парами. Как кому больше нравится и почему.

2. Игра по кругу.

3. Игра парами через сетку верхним приемом.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 17**

Задачи. Познакомить детей с нижним приемом, с техникой его выполнения. Продолжать закреплять навыки верхнего приема. Воспитывать уверенность в правильности своих действий.

Оборудование. Волейбольные мячи. Сетка.

I. Ходьба в колонне по одному, в полуприсяде, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок. Бег в колонне, «змейкой», по диагонали. (2 раза в чередовании)

II. 1. Рассказать детям, что кроме верхнего приема, в волейболе есть еще и нижний. *Принимать мяч снизу надо, когда он летит на уровне груди или пояса. Показать, как должны быть сложены руки для приема мяча снизу (ладонь вкладывается в ладонь, прикрываем ладошки, руки выпрямляем до предела, держа их на уровне пояса). Когда мяч летит, мыставляем таким образом сложенные руки, направляем в ту сторону, в какую должен полететь мяч.*

2. Имитация скалывания рук для нижнего приема. Работа с инструктором. Набрасывать мяч, дети принимают его снизу.

3. Работа в парах. Дети набрасывают мяч друг другу, принимают нижним приемом. Если мяч летит сверху, тогда верхним.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 18**

Задачи. Продолжать знакомить детей с техникой нижнего приема, правильно складывая руки. Учить принимать мяч тем приемом, который необходим в конкретной ситуации. Воспитывать интерес к игре, желание узнать о ней как можно больше.

Оборудование. Мячи волейбольные, сетка.

I. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое. Бег в колонне, челночный бег, с выполнением заданий для рук (2 раза в чередовании)

II. 1. *С каким приемом мяча мы познакомились на прошлом занятии. Предложить нескольким детям показать, как нужно складывать руки для того, чтобы принять мяч снизу. Всем вместе проанализировать показ, отметить тех, кто сделал это наиболее точно.*

2. Упражнение в умении принять мяч снизу. Сначала с инструктором, постепенно перейти на работу парами. Сначала те, у кого получается более правильно, затем все остальные.

Самостоятельная работа детей. Двигаясь с одной стороны площадки на другую, отбивать мяч над собой верхним и нижним приемами. При необходимости обращать внимание на самый удачный проход, объясняя почему получается у того или иного ребенка.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 19**

Задачи. Продолжать учить правилам приема мяча, уделяя особое внимание умению сочетать вместе навыки приема мяча и снизу, и сверху в соответствии с ситуацией. Воспитывать внимание, умение слушать задание до конца.

I. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с выполнением заданий для рук. Бег в колонне, с высоким поднимаем бедра, в разных направлениях. (2 раза в чередовании)

II.1. Напомнить детям о технике приема мяча и снизу и сверху, обращая внимание на то, теперь мы умеем принимать мяч в зависимости от того, как летит он на нас летит, т.е, если сверху- берем верхним приемом, если на уровне пояса - нижним. Поговорить о разнице исходного положения для этих приемов.

2. Работа с детьми по кругу. Инструктор набрасывает мяч вразброс, то сверху, то прямо, ребенок принимает нужным приемом. При необходимости разобрать правильность действий и ошибки.

3. Самостоятельная работа детей у сетки. Двигаясь вдоль нее, отбивать мяч, стараясь применять оба приема.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 20**

Задачи. Закрепить навыки детей в использовании обоих приемов (верхнего и нижнего), Упражнять в умении реагировать на мяч быстро, принимая необходимое исходное положение. Воспитывать доброту, дружбу, внимание.

I. Ходьба в колонне по одному, по диагонали, мелким и широким шагом, с выбрасыванием прямой ноги. Бег в колонне по одному, сильно сгибая ноги назад, в рассыпную, с остановкой на сигнал (2 раза в чередовании)

II.1. Работа с детьми, стоящими по кругу. Инструктор называет имя ребенка и набрасывает ему мяч, тот должен быстро выбежать вперед и постараться принять мяч.

2. Самостоятельная игра детей по кругу. Обратить внимание на то, что играть нужно дружно, стараясь, чтобы мяч смог каждый стоящий в кругу.

3. Самостоятельная работа с мячом, двигаясь вдоль сетки, отбивая мяч обоими приемами.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 21**

Задачи. Познакомить детей с волейбольной площадкой. Продолжать учить технике верхнего и нижнего приемов. Воспитывать умение правильно относиться к ошибкам других.

Оборудование. Мячи волейбольные, сетка.

I. Ходьба в колонне по одному, произвольная ходьба с использованием всех навыков, которые нравятся детям. Бег в колонне по одному, прыжками, по диагонали, с мячом в руках, на бегу подбрасывая его. (2 раза в чередовании)

II. 1. Обратить внимание детей на то, как и почему очерчена площадка зала. Мы хорошо видим границы волейбольной площадки, в рамках которой и будем играть. Все очки можно будет заработать, только попав мячом в пределы этой площадки.

2. Работа с мячом по желанию детей (самостоятельная или в парах)

3. Игра парами через сетку, двигаясь в пределах волейбольной площадки.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 22**

Задачи. Продолжать знакомство с волейбольной площадкой, учить двигаться, принимая мяч в ее пределах. Воспитывать понимание того, что надо обязательно стараться, выполняя то или иное задание.

I. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в полуприсяде, с поворотами, в шеренге. Бег в колонне по одному, на носках, «змейкой», с мячом в руках (отбивая его о пол) (2 раза в чередовании)

II. 1. *Как называется очерченная площадь зала? Для чего нам нужна волейбольная площадка? Можно ли заходить за ее пределы? – Да, но только когда принимаешь мяч.*

2. Работа парами. Сначала без участия сетки, а затем двигаясь вдоль нее.

3. Самостоятельная работа с мячом вдоль сетки. Надо как можно дольше продержать мяч над головой.

III. Подведение итогов.

### **ЗАНЯТИЕ 23**

Задачи. Познакомить детей с тем, что на площадке могут играть только определенное количество игроков – 12. Закреплять навыки приемом мяча снизу и сверху. Воспитывать внимание, умение сосредоточиться только на том, что сейчас происходит на площадке.

Оборудование. Волейбольные мячи. Сетка.

I. Ходьба в колонне по одному, в шеренге, по двое, по трое. Бег к колонне по одному, с изменением темпа, перепрыгивая через кегли, по скамейке. (2 раза в чередовании)

II. 1. *Объяснить детям, что в волейбол играют только 12 человек, 6 – с одной стороны сетки, 6 – с другой. Располагаются игроки таким образом: 3 вдоль сетки на передней линии и 3 – на задней. Каждый защищает свою часть площадки, стараясь отбить мяч.*

2. Расположить игроков на площадке с обеих сторон сетки и предложить играть группами, каждый на своей стороне. Анализировать по мере необходимости, почему получилось или наоборот не получилось.

3. Игра в пределах площадки парами.

III. Подведение итогов.

### **ЗАНЯТИЕ 24**

Задачи. Закрепить знания о количестве игроков и месте их расположения на волейбольной площадке. Учить быстрой реакции на летящий мяч. Воспитывать умение радоваться своим достижениям.

I. Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотами, враспынную. Бег в колонне по одному, выбрасывая прямые ноги вперед, с мячом в руках (подбрасывая или отбивая его о пол – по желанию) (2 раза в чередовании)

II.1. Поиграть в игру «Какая команда быстрее правильно займет место на своей площадке». Дети бегают враспынную, по 6 человек с каждой стороны сетки, на сигнал занимают соответствующие места.

2. Игра по 6 человек с двух сторон площадки, но каждая команда играет только на своей стороне.

3. Игра по кругу (общему)

III. Подведение итогов.

### **ЗАНЯТИЕ 25**

Задачи. Познакомить детей с верхней подачей, техникой ее выполнения. Закрепить навыки верхнего и нижнего приемов, упражнять в правильном исходном положении при их выполнении. Воспитывать интерес в игре, желание как можно больше узнать о ней.

Оборудование. Волейбольная сетка. Мячи.



I. Ходьба в колонне по одному, на носках, с разным положением рук, парами, передавая друг другу мяч с расстояния 3-4 метров. Бег в колонне во одному, в разных направлениях, парами, передавая мяч. (2 раза в чередовании)

II. 1. Рассказать детям, что кроме двух приемов, верхнего и нижнего, в волейболе есть и две подачи, тоже верхняя и нижняя. *Мы с вами будем учить только верхнюю. Главная задача подающего – переправить мяч через сетку на сторону соперника. Задача соперника в свою очередь попытаться принять мяч верхним или нижним приемами, передавая его друг другу на своей стороне площадки не более 3 раз, переправить обратно. И так до тех пор, пока мяч не упадет на пол на одной из сторон. Подающий игрок становится за пределы правого угла площадки, выставляя вперед чуть согнутую в колене ногу, выпрямляет правую руку над головой, крепко сжимает пальцы.левой рукой подбрасывает мяч чуть выше головы, и пока он наверху (голова поднята вверх, смотрим на мяч) правой рукой, чуть отведя ее назад, сильно бьет сжатой ладонью.* Показ инструктором.

2. Упражнения в имитации. Внимание – исходному положению. Мяч подбрасываем левой рукой к прямой поднятой вверх правой.

3. Упражнения в попытке правильной подачи.

4. Игра по кругу верхним и нижним приемами.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 26**

Задачи. Упражнять детей в технике верхней подачи, закрепляя правильное исходное положение. Закрепить навыки верхнего и нижнего приемов как в самостоятельной работе, так и в игре друг с другом. Воспитывать целеустремленность, желание играть правильно.

Оборудование. Сетка. Волейбольные мячи.

I. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук, с высоким поднимаем бедра, «змейкой». Бег в колонне по одному, бег, сильно сгибая согнутые в коленях ноги, в рассыпную, с остановкой по сигналу. (2 раза в чередовании)

II.1. Вспомнить все, что запомнили с прошлого занятия о правилах подачи, уточнить как она называется (верхняя). Имитация подачи без мяча. Уделить внимание каждому ребенку, обращая внимание на исходное положение и имитацию удара.

2. Упражнение в подаче парами с противоположных сторон площадки.

3. Игра парами через сетку верхним и нижним приемами.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 27**

Задачи. Познакомить детей с понятием «переход хода», закреплять навыки приема мяча сверху и снизу, упражнять в технике подачи мяча. Воспитывать желание правильно выполнять все элементы волейбола.

Ход. I. Ходьба в колонне по одному, приставным шагом в правую и левую стороны, с мячом в руках, подбрасывая его во время ходьбы. Бег в колонне по одному, приставным шагом вправо и влево, бег спиной (2 раза в чередовании)

II.1. *Рассказать детям, что для того, чтобы игроки могли играть по всей площадке, существует такое понятие как «переход хода», который выполняется*

*в случае неудачной подачи или приема мяча в команде. Переход хода осуществляется на противоположной стороне путем передвижения игроков на одну позицию вперед по часовой стрелке. Соответственно и право подачи переходит к ним.*

2. Игроки занимают места на площадке и сначала без мяча, просто по сигналу инструктора «переход хода», дети переходят вперед.

3 Игра в парах через сетку и затем упражнение в подаче. 4. Командная игра. Особое внимание переходу хода.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 28**

Задачи. Закрепить понятие «переход хода», уточняя его необходимость. Учить умению сочетать в игре все элементы волейбола. Упражнять в игре парами. Воспитывать внимание, сосредоточенность.

Оборудование. Сетка. Мячи волейбольные.

I. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, парами, с мячом в руках, отбивая его. Бег в колонне, врассыпную, с отбиванием мяча (2 раза в чередовании)

II.1 Вспомнить, что мы узнали о значении понятия «переход хода», поиграть в игру «Перейди правильно». Задания даются поочередно каждой команде. Отметить более внимательную.

2. Игра парами сначала около сетки, затем через нее.

3. Упражнение в подаче.

4. Командная игра. Анализировать каждую нестандартную ситуацию, возникшую на площадке.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 29**

Задачи. Продолжать учить детей верхней подаче, закрепить умение играть по кругу, уточняя необходимость этого умения, уточнить представления детей о переходе хода. Воспитывать командный дух.

Оборудование. Сетка. Мячи.

I. Ходьба в колонне по одному, на носках, на наружных сторонах стоп, по диагонали. Бег в колонне по одному, высоко поднимая ноги, сильно сгибая ноги назад (2 раза в чередовании)

II. 1. Упражнение в подаче мяча парами. Обратит внимание на то, что не следует, подавая мяч, опускать руку, а только чуть сгибать ладонь.

2. Игра в два круга подгруппами. Отметить команду, которая смогла долго продержаться мяч в воздухе.

3. Командная игра с выполнением перехода хода.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 30**

Задачи. Продолжать обучение технике верхней подачи, упражнять в умении принимать мяч, быстро на него реагируя. Воспитывать желание побеждать.

I. Ходьба в колонне по одному, широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад. Бег в колонне по одному, широким и мелким шагом, из

разных исходных положений, бег с мячом в руках, подбрасывая его, как вариант можно с хлопком. (2 раза в чередовании)

II. 1. Игра «Будь внимателен». Инструктор дает задания в довольно быстром темпе: «нижний прием», «верхний прием», «подача», дети в соответствии с заданием без мяча в руках быстро занимают исходное положение и имитируют задание.

2. Игра по кругу подгруппами (2-3 круга). Обратить внимание на умение быстро реагировать на летящий мяч и так же быстро его принимать нужным приемом.

3. Командная игра, применяя все полученные знания о правилах, обсуждая вместе с детьми правомерность действий на площадке.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 31**

Задачи. Познакомить детей с тем, какая роль отводится на соревнованиях свистку. Закреплять навыки верхней подачи, но теперь уже по свистку. Упражнять в технике приемов. Воспитывать внимание и собранность на площадке.

I. Ходьба в колонне по одному, гимнастическим шагом, из разных исходных положений, с заданиями для рук (2 раза в чередовании)

II. 1. *Рассказать детям, что на соревнованиях очень важную роль играет обыкновенный свисток. Во-первых, подача игроком может быть выполнена только после свистка, он короткий. Подлиннее свистят, когда произошла какая-то ошибка и нужно остановить игру. Самый длинный свисток подается на окончании матча, при этом судья скрещивает перед собой руки.*

2. Упражнение в подаче парами. Игрок противоположной стороны всегда делает попытку принять мяч.

3. Командная игра с применением свистка, обсуждая правомерность его применения.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 32**

Задачи. Закрепить знания о значении свистка на соревнованиях. Упражнять в технике приема мяча. Воспитывать желание играть в волейбол по всем правилам, убеждая детей, что это очень интересно.

I. Ходьба в колонне по одному, в шеренге, в разных направлениях, с поворотами направо и налево. Бег в колонне по одному, бег по доске, положенной на пол, прыжками. (2 раза в чередовании)

II.1. Игра по кругу. *Обращая внимание на ошибки детей, надо быть предельно корректными, уточняя причину ошибок и удач.*

2. Упражнение в подаче парами. Можно подавать свисток для определенного игрока. Это требует сосредоточенности и внимания.

3. Командная игра.

### III. Подведение итогов.

### **ЗАНЯТИЕ 34**

Задачи. Познакомить детей с понятием «потеря подачи», уточнить, как это отражается на результате игры. Упражнять в приемах и подаче мяча. Закрепить все знакомые детям правила игры в волейбол. Воспитывать стремление к победе.

I. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое. Бег в колонне по одному, бег с выполнением заданий по желанию детей. Обратит внимание, сколько видов бега они вспомнят, напомнить при необходимости (2 раза в чередовании)

II. 1. *Объяснить детям, что такое потеря подачи. Если игрок команды не справляется с подачей мяча, то эта команда теряет право подачи, оно переходит сопернику с правом перехода хода.*

2. Игра по кругу.

3. Упражнение в подаче парами в подаче.

4. Командная игра. Нацелить детей на то, что с сегодняшнего дня мы будем играть по всем правилам игры в волейбол – выбор капитана, подача по свистку, переход хода, потеря подачи.

III. Подведение итогов.

### **ЗАНЯТИЕ 34**

Задачи. Закрепить навык выполнять задание по указанию инструктора, работая над предложенным приемом. Упражнять в подаче. Воспитывать чувство коллективизма.

Оборудование. Сетка. Мячи. Свисток.

I. Ходьба в колонне по одному, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед. Бег в колонне по одному, выпрямляя вперед прямые ноги, челночный бег (2 раза в чередовании)

II. 1 Уточнить представления детей о подаче и приемах. Игровое упражнение «Будь внимателен». Инструктор перечисляет знакомые термины, дети имитируют выполнение задания. Например: «верхний прием», дети занимают нужное исходное положение и показывают, как он выполняется.

2. Игра в парах, двигаясь вдоль сетки. 2 прохода верхним приемом, 2 – нижним.

3. Упражнение в подаче. Проанализировать четкое подбрасывание мяча вверх, стараясь подвести мяч прямо к прямой вытянутой правой руке, не забрасывая его за голову.

4. Командная игра. При необходимости тщательно разбирать все сложившиеся моменты на площадке, действия игроков, правильность этих действий и ошибки.

III. Подведение итогов.

### **ЗАНЯТИЕ 35**

Задачи. Учить выполнять конкретно поставленную задачу. Закреплять навыки верхнего и нижнего приемов. Упражнять в подаче. Воспитывать внимательность, сноровку.

Оборудование. Волейбольная сетка. Мячи. Свисток.

I. Ходьба в колонне по одному, перекатом с пятки на носок, боковым приставным шагом, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, боковым приставным шагом (поочередно правым и левым боками вперед), бег врассыпную (2 раза в чередовании)

II. 1 Работа с мячом в парах. Двигаясь боковым приставным шагом, первый проход с одной стороны площадки на другую, принимать и отбивать мяч только верхним приемом, второй – только нижним.

2. Упражнение в подаче. Анализировать силу удара по мячу.

3. Командная игра. Особое внимание обратить на подачу после свистка, еще раз отметив большое значение на результат игры.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 36**

Задачи. Познакомить детей с табло для ведения счета, со схемой начисления очков. Упражнять в приемах и подаче. Воспитывать стремление к победе, не унижая и не умаляя заслуги и достоинства соперника.

Оборудование. Сетка волейбольная. Табло для ведения счета. Свисток. Мячи.

I. Ходьба в колонне по одному, с закрытыми глазами 4-5м, гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному, прыжками, медленный бег 2-3 мин (в зависимости от физических данных детей и степени их подготовки) (2 раза в чередовании)

II. 1 *Внести табло для ведения счета. Рассказать детям, что на всех соревнованиях обязательно ведется счет для того, чтобы выявить победителя. В волейболе называется «выиграть очко». Объяснить главное, что очко зарабатывает та команда, которая, переправив мяч через сетку на сторону соперника, добивается, чтобы он упал на пол, т.е., если мяч опустился на твоей стороне площадки, очко зарабатывает соперник. Счет увеличивается также и при неудачной попытке подачи.*

2. Разминка. Упражнение в парах над приемами мяча, сначала стоя на месте, затем – в движении. Работа над подачей.

3. Командная игра с попыткой вести счет. Каждое зачисленное очко тщательно анализировать.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 37**

Задачи. Познакомить детей с понятием «капитан команды», его ролью в игре. Продолжать отрабатывать приемы и подачу, самостоятельно определяя, над чем надо поработать побольше. Воспитывать умение отвечать не только за свои действия, но и за действия всех игроков своей команды.

Оборудование. Сетка. Мячи. Свисток. Значок с символом «К» для капитанов.

I. Ходьба в колонне по одному, скрестным шагом, с выпадами, с перешагиванием через кубики. Бег в колонне по одному, поднимая вперед прямые ноги, прыжками, змейкой (2 раза в чередовании)

II. 1. *Рассказать детям, что во время соревнований всегда на площадке есть игрок, который отвечает за все, что происходит на площадке относительно его команды – это капитан. Капитаном должен уметь быть каждый, поэтому на каждой игре выбрать будем капитана считалкой. На грудь капитану, чтобы его видели все, прикрепляется значок с символом «К». Именно капитан решает, например, посоветовавшись со всеми игроками команды, как она будет называться, кто остается на скамейке запасных,*

*следит, готовы ли игроки к приему мяча, участвует в жеребьевке, а самое главное, капитан всегда пример для подражания, он собран, ответственен и справедлив.*

2. Разминка. Упражнение в подаче парами. Партнер на противоположной площадке старается принять поданный мяч. Упражнение в приемах.

3. Командная игра. Особое внимание уделять действиям капитанов. При необходимости останавливать игру и разбирать, как и почему капитан должен был поступить именно так.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 38**

Задачи. Закрепить знания детей о роли капитана на площадке во время игры. Продолжать учить детей играть парами, двигаясь параллельно друг другу. Воспитывать добросовестное отношение к игре, умение отвечать за свои действия, никого не обвиняя при этом.

Оборудование. Сетка. Мячи. Свисток. Значки для капитанов.

I. Ходьба в колонне по одному, с закрытыми глазами 4-5м, с перешагиванием через скамейку. Бег в колонне по одному, бег широким шагом, с перепрыгиванием через препятствия (высота 15 см), челночный бег (2 раза в чередовании)

II.1. *Кто может стать капитаном? Почему быть им ответственно, но интересно?*

2. Упражнение в парах около сетки. Дети, двигаясь параллельно вдоль сетки, отбивают и принимают мяч нужным приемом, стараясь держать мяч в воздухе максимально долго.

3. Командная игра. Поощрять при необходимости действия капитанов, давая необходимые советы, направленные на возможность победы в игре.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 39**

Задачи. Упражнять детей в технике подачи мяча, обращая внимание на силу удара. Познакомить с ролью судьи на соревнованиях. Воспитывать и развивать культуру движений, соревновательные навыки.

Оборудование. Сетка, свисток, значки для капитанов, мячи.

I. Ходьба в колонне по одному, в шеренге, по двое, по трое, по четыре, Бег в колонне по одному, выбрасывая прямые ноги вперед, с мячом в руках, отбивая его об пол. (2 раза в чередовании)

II.1. Упражнение в подаче мяча. Проанализировать случаи, когда мяч не достигал поставленной цели: перелететь через сетку, заостря внимание на силе удара по мячу.

2. Рассказать детям о роли судьи на соревнованиях. Он главный, справедливый к обеим командам, его решения не обсуждаются. Есть несколько жестов, которые выполняет судья, вам необходимо их знать. Прямо, направленной в правую или левую стороны рукой, судья показывает какая из команд имеет право на подачу. Короткий свисток судьи – можно подавать, длинный – игра останавливается для обсуждения, например. Длинный свисток и скрещенные перед собой руки – конец игры, вращательные движения рук перед собой означают смену площадки.

3. Командная игра. Привлекать внимание детей на свои действия, как судьи, уточняя, что судья всегда не заинтересован в результате игры. Для него важно, чтобы точно соблюдались правила игры. В основном – это инструктор.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 40**

Задачи. Закрепить навыки в подаче и приемах, действуя в рамках полученного задания. Учить анализировать свои и чужие ошибки, делать соответствующие выводы. Развивать физические данные ребенка, учитывая его индивидуальные способности. Закрепить знания о роли судьи на соревнованиях.

Оборудование. Сетка, мячи, свисток, значки для капитанов.

I. Ходьба в колонне по одному, по диагонали с выполнением заданий для рук, с перешагиванием через кубики. Бег в колонне по одному, прыжками, с мячом в руках, подбрасывая его. (2 раза в чередовании)

II. 1. Работа около сетки. Сначала, стоя на месте, затем – в движении.

2. Упражнение в подаче. Еще раз уточнить, что подача – это силовой элемент, значит необходимо в удар по мячу вкладывать как можно больше силы.

3. Командная игра. Уточнить, что, если есть какие-то сомнения в правильности выполнения того или иного правила, надо всегда за разъяснениями обращаться к судье.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 41**

Задачи. Познакомить детей с понятием «мяч ушел в аут». Продолжать закреплять технику верхнего и нижнего приемов. Воспитывать стремление к победе.

Оборудование. Мячи, сетка, свисток, значки для капитанов.

I. Ходьба в колонне по одному, на наружных сторонах ступни, в полуприсяде, с мячом в руках, отбивая его во время ходьбы. Бег в колонне по одному, выбрасывая вперед прямые ноги, парами, предавая мяч в движении (2 раза в чередовании)

II.1. Упражнение в верхнем и нижнем приемах. *Первый раз надо пройти с одной стороны площадки на другую, отбивая и принимая мяч только верхним приемом, второй – только нижним, третий – комбинировать самостоятельно решить как лучше сделать проход по площадке: до середины отбивая верхним, а дальше нижним, или два раза верхним, два – нижним и т.д.*

2. *Рассказать детям, что иногда бывает так, что игрок подал мяч, а он вылетел за пределы площадки. Здесь судья сообщает, что мяч ушел в аут, и, не смотря на то, что мяч перелетел через сетку, очко подающей команде не засчитывается именно потому, что мяч ушел в аут.*

3. Командная игра. Если возникает ситуация, когда мяч уходит в аут, заострять на этом эпизоде внимание детей.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 42**

Задачи. Закрепить представление о понятии «аут». Упражнять в технике приемов мяча сверху и снизу, в подаче. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, умение поддержать в случае какой-либо неудачи.

Оборудование. Сетка волейбольная, мячи, свисток, значки капитанам.

I. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием бедра, по двое и по трое. Бег в колонне по одному, в разных направлениях, с мячом в руках, действуя с ним по своему усмотрению (2 раза в чередовании)

II. 1. Самостоятельная работа с мячом. Первый круг – верхний прием, второй – нижний, третий – комбинированный.

2 Упражнение в подаче. Обратить внимание, что подавать надо строго из-за линии площадки.

3. Командная игра. Разбирать возникшие ситуации, объясняя правильность действий игроков, или наоборот неправильность. Можно самим определять, до какого количества набранных одной командой очков будет проходить игра, пока учим играть командой, совсем необязательно каждый раз это должно быть 15.

III. Подведение итогов.

### **ЗАНЯТИЕ 43**

Задачи. Закрепить умение детей играть в разных позициях, в частности по кругу. Стараясь принимать мяч независимо от траектории его полета. Упражнять в подаче. Воспитывать желание добиваться поставленных целей, уметь гордиться своей командой.

Оборудование. Сетка, мячи, свисток, значки для капитанов.

I. Ходьба в колонне по одному, приставным шагом вперед и назад, с перешагиванием и перепрыгиванием через кубики и кегли. Бег в колонне по одному, непрерывный бег 2 мин (2 раза в чередовании)

II. 1. Попросить детей по очереди пройти с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч верхним нижним приемами, комментируя каждый проход, акцентируя внимание на правильности выполнения приемов, но и отмечая ошибки.

2. Игра по кругу. Попробовать посчитать, сколько игроков приняло мяч прежде чем он упал ни пол. Отметить хорошие попытки.

3. Командная игра. Заострить внимание детей, что, как правило, мяч летящий с противоположной стороны или от игрока твоей команды, чаще всего принимаем нижним приемом.

III. Подведение итогов.

### **ЗАНЯТИЕ 44**

Задачи. Учить детей разнообразным методам игры по кругу. Упражнять в подаче и приеме мяча. Воспитывать умение быть честным, даже если очень хочется схитрить или сказать неправду.

Оборудование. Сетка, мячи, значок для капитанов, свисток.

I. Ходьба в колонне, по диагонали с выполнение заданий для рук, из разных исходных положение, с перешагиванием через скамейку. Бег в колонне по одному, боковым приставным шагом, по диагонали, с мячом в руках, действуя с ним по своему усмотрению.

II. 1. Игра по кругу. Дети получают задания от инструктора. Сначала передают мяч своему соседу только нижним приемом. Далее, называя конкретно имя ребенка попросить его передать кому-то из игроков мяч верхним приемом, а принять того – нижним. Затем самостоятельная игра.

2. Упражнение в подаче парами.



3. Командная игра. До 15 очков

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 45**

Задачи. Познакомить детей с понятием «партия». Учить использовать все полученные навыки в командной игре, быть внимательным и сосредоточенным. Воспитывать самообладание, умение поддержать друг друга.

Оборудование. Сетка, мячи, свисток, значки для капитанов, табло счета.

I. Ходьба в колонне по одному, в присяде и полуприсяде, выпадами, гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному, отводя назад согнутые ноги, широким шагом, перепрыгивая через препятствия (кубики высотой 10 см), по диагонали. (2 раза в чередовании)

II. 1. Поговорить с детьми о том, что в волейболе всегда играют до определенного количества очков. Мы будем играть до 15. Когда одна из команд набирает это количество очков, судья уточняет, что закончилась первая партия. Таких партий может быть, в нашем случае, 2 или 3.

2. Игра в парах, стоя на месте, затем около сетки в движении. Анализировать моменты самые удачные, обсуждать, почему не получается.

3. Командная игра. При необходимости можно останавливать игру, чтобы разобрать ту или иную сложившуюся на площадке ситуацию.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 46**

Задачи. Закрепить значение понятия «партия», закреплять умение принимать мяч самым оптимальным для конкретного момента приемом. Воспитывать взаимовыручку, умение правильно оценить создавшуюся на площадке ситуацию, не расслабляться, даже если проигрываешь.

Оборудование. Сетка, мячи, свисток, табло счета, значки капитанам.

I. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук, на наружных сторонах стоп, приставным шагом назад и вперед. Бег в колонне по одному, передавая мяч друг другу в движении от груди, по диагонали, отбивая мяч об пол.

II. 1. Что такое партия? Сколько очков надо набрать, чтобы завершилась партия? Сколько партий мы успеваем пока сыграть за время тренировки? (одну, максимум две). Уточнить, что по количеству партий выводится общий счет.

2. Игра в парах около сетки. Анализируя работу конкретных пар, уточнять правомерность того или иного приема.

3. Упражнение в подаче. Обратить внимание детей на спокойную, несуетливую подготовку к ней.

4. Командная игра. Настраивая детей не победу, все же напоминать, даже проигрывая, надо до конца игры оставаться собранным и внимательным, потому что ситуация в любую минуту может поменяться.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 47**

Задачи. В игре закреплять все усвоенные ранее понятия: «потеря подачи», «партия», «аут». Упражнять в подаче и приемах. Воспитывать умение переживать и соперничать.

Оборудование. Сетка, мячи, свисток, значки капитанам, табло счета.

I. Ходьба в колонне по одному, в разных направлениях, с мячом в руках, отбивая его об пол. Бег в колонне по одному, с мячом в руках. Двигаясь с одной стороны площадки на другую – мяч подбрасывать, второй раз – отбивать об пол. (2 раза в чередовании с ходьбой)

II. 1. Вместе с детьми обсудить значение волейбольных терминов, как они понимают «потеря подачи», «аут», «партия». Добиться, что и словесно дети могли объясняться.

2. Игра по кругу. Определить задачу, максимально долго держать мяч в воздухе, доставая его из разных положений, двигаться навстречу мячу.

3. Командная игра. Уточнить, что потеряв право подачи, ты даешь возможность сопернику заработать очко. Надо стараться обязательно подавать.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 48**

Задачи. Продолжать учить детей проговаривать то, что знают и умеют, а не только показывать. Развивать умение правильно строить предложения, высказывать свои мысли вслух. Упражнять в подаче и приемах. Воспитывать умение играть дружной сплоченной командой, уточнить понятие «сплоченной», чтобы дети его понимали.

I. Ходьба в колонне по одному, мелким и широким шагом, гимнастическим шагом, с мячом в руках, выполняя упражнения с ним по своему усмотрению. Бег в колонне по одному, по диагонали, сильно сгибая согнутую в колене ногу назад, боковым приставным шагом, отбивая одновременно мяч.

II. 1. *Расскажите сами, какие волейбольные термины вы знаете? Один рассказывает, другой при необходимости уточняет или дополняет.*

2. Работа в парах около сетки, стоя на месте. Обратит внимание, что стоя на месте переправлять мяч, даже зная два приема, труднее, потому что нужно быть очень точным в своих движениях.

3. Упражнение в парах над техникой подачи. Партнер на противоположной стороне пытается принять поданный мяч. Это учит детей умению двигаться по всей площадке.

4. Командная игра. При недостатке времени всегда можно ограничить число очков в одной партии.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 49**

Задачи. Познакомить с правилами обмена площадки после сыгранной партии. Продолжать отработку техники приемов и подачи. Воспитывать умение с уважением относиться к своему сопернику.

Оборудование. Сетка, мячи, свисток, табло счета, значки капитанам.

I. Ходьба в колонне по одному, скрестным шагом, спиной вперед, выпадами. Бег в колонне по одному, из разных исходных положений, прыжками, перепрыгивая через препятствия.

II. 1. *Рассказать детям, что когда заканчивается одна партия, команды меняются сторонами площадки. Это делается для того, чтобы все было честно, игроки должны уметь играть с обеих сторон площадки.*

2. Упражнение в подаче. Обратит внимание, что, если руку чуть опустить в момент удара, мяч полетит в сетку, а если ладонь сделать немного кверху – в потолок. Важно ударить по мячу в момент нахождения его на верхней точке.

3. Командная игра. Можно, уменьшая максимальное количество набранных одной командой очков, увеличить количество партий для закрепления момента обмена сторонами.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 50**

Задачи. Продолжать учить детей умело пользоваться волейбольными правилами и терминами, упражнять в командной игре. Воспитывать умение отстаивать свое мнение, если считаешь себя правым.

Оборудование. Сетка, значки капитанам, мячи, табло счета, свисток

I. Ходьба в колонне по одному, «змейкой», приставным шагом вперед и назад, на внешней стороне ступни. Бег в колонне по одному, с мячом в руках, обивая и подбрасывая по своему усмотрению.

II. 1. *Поговорить о правиле обмена сторонами площадки. Когда и для чего это необходимо? Сколько партий можно сыграть?*

2. Упражнение в подаче. Отрабатывать силу удара и точность подбрасывания мяча.

3. Самостоятельная работа с мячом, набивая верхние и нижние приемы, стоя на месте и в движении.

4. Командная игра (количество максимальных очков и партий можно определить исходя из того, насколько уверенно и быстро выигрывает или проигрывает та или иная команда)

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 51**

Задачи. Упражнять детей в подаче, закрепляя все ее составляющие (исходное положение, удар по мячу и т.д.) в приемах снизу и сверху. Воспитывать умение быть ответственным не только за свои действия, но и за действия своих товарищей.

Оборудование. Сетка, значки капитанам, мячи, табло счета, свисток

I. Ходьба в колонне по одному, перекатом с пятки на носок, по кругу, по прямой с поворотами, в шеренге. Бег в колонне с мячом в руках, при этом отбивая его, перепрыгивать через кубики (2 раза в чередовании)

II. 1. Работа парами над техникой подачи (подать можно правильно только тогда, когда все элементы будут точно соблюдены от исходного положения до удара).

2. Упражнение в приемах сверху снизу, двигая с одной стороны площадки на другую (самостоятельно)

3. Командная игра. Убеждать детей, что один в ответе за каждого, а каждый за одного, потому что это команда.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 52**

Задачи. Закрепить технику подачи, акцент на силу удара. Учить быстрой реакции в понимании того, каким приемом надо брать мяч. Воспитывать взаимовыручку, уважительное отношение к игрокам своей команды.

Оборудование. Сетка, значки капитанам, мячи, табло счета, свисток

I. Ходьба друг за другом, по кругу, на наружных сторонах стоп, по диагонали, приставным шагом вперед и назад. Бег в колонне по одному, поднимая вперед прямые ноги, прыжками, враспынную (2 раза в чередовании)

II. 1. Упражнение в подаче (парами) (обратить внимание, что даже если сделано все правильно, может не хватить силы, что б мяч перелетел сетку, поэтому бить надо сильно, но помнить, что мяч может улететь за пределы, а это плохо).

2. Работа парами над техникой приемов около сетки.

3. Командная игра. Нацелить детей, что если ты будешь уважать членов своей команды, тебя тоже будут обязательно уважать.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 53**

Задачи. Продолжать учить детей работать с волейбольным мячом, принимая его самым оптимальным вариантом, упражнять в подаче. Воспитывать желание заниматься волейболом с удовольствием, понимая, что теперь мы уже мы многому научились.

I. Ходьба в колонне по одному, по двое, в шеренге, с мячом в руках, действуя с ним по своему усмотрению. Бег в колонне по одному, челночный бег, непрерывный бег 2 мин. (2 раза в чередовании)

II. 1. Упражнение без мяча в умении быстро занимать предложенное исходное положение. Команды от инструктора «верхний прием», «нижний прием», «подача», дети быстро занимают соответствующее исходное положение.

2. Разминка. – Игровое упражнение «Отбей два раза». Играя парами, дети отбивают мяч по два раза, только затем отправляют партнеру. – *Упражнение в подаче. Анализировать удачные попытки и не очень, уточняя, почему получилось именно так.*

3. Командная игра. Во время игры надо всегда держать мяч в поле своего зрения, как можно быстрее на него реагируя. Если возникает момент, когда не совсем понятно, кто из игроков должен принимать мяч, к нему бегут оба, подбежавший первым может крикнуть: «Беру», чтобы не помешать друг другу.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 54**

Задачи. Упражнять в технике приемов и подачи в соответствии с поставленной задачей. Учить чувствовать себя единым целым на площадке, отвечая за свои действия. Воспитывать дружелюбие, умение достойно вести себя на площадке в любой создавшейся ситуации.

I. Ходьба в колонне по одному, гимнастическим шагом, выпадами, скрестным шагом. Бег в колонне по одному, прыжками, поднимая вперед прямые ноги, с ведением мяча.

II.1. Работа парами на верхним и нижним приемами. Дать задание, двигаясь с одной стороны зала на другую, отбивать мяч 2 или 3 раза (каждой паре индивидуально в соответствии с их умениями), прежде чем передать партнеру.

2. Упражнение в подаче. Подающий встает строго за линию площадки, не наступая на нее даже носочком.

3. Командная игра. Нацелить выбранных капитанов на ответственность за свою команду, уточняя, что и каждый игрок команды слышит капитана, выполняет его указания.

Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 55**

Задачи. Познакомить детей с понятием «контрольный мяч». Продолжать работать над техникой приемов и подачи мяча. Воспитывать двигательную активность, быструю реакцию.

Оборудование. Свисток. Мячи. Табло счёта. Сетка.

I. Ходьба в колонне по одному, в присяде и полуприсяде, спиной вперед, в разных направлениях. Бег в колонне по одному, из разных исходных положений, широким шагом с перепрыгиванием через препятствия (высота 15 см), на скорость с одной стороны площадки на другую (2 раза в чередовании)

II. 1. *Рассказать детям о понятии «контрольный мяч» Играть партию до 15 очков, в момент, когда одна из команд набирает 14, т. е. остается только набрать только одно очко, которое может стать последним и, чтобы игроки обеих команд почувствовали важность момента, судья произносит «контрольный мяч»*

2. Разминка. – Упражнение в подаче. Игра по кругу. Анализировать, почему мяч упал на пол, или наоборот долго держаться в воздухе.

3. Командная игра. Обратит внимание, что во время игры все игроки должны свободно двигаться по площадке, приближаясь или отбегая от летящего мяча, но не мешать друг другу, не брать так называемые «чужие мячи», полагая, что ты сможешь принять, а вот твой товарищ нет. Заострить внимание на ситуации с контрольным мячом, еще раз разъясняя ее значение на результат игры.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 56**

Задачи. Упражнять в умении самостоятельно определять над чем еще необходимо поработать, что пока еще не совсем получается. Воспитывать желание побеждать, играть дружно, поддерживать друг друга в сложных игровых ситуациях.

Оборудование. Мячи. Сетка. Свисток. Табло счета

I. Ходьба в колонне по одному, по диагонали, с заданием для рук, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, челночный бег, врассыпную. (2 раза в чередовании)

II. 1. *Предложить детям самим подумать и решить, каких успехов они уже добились, а над чем еще надо работать, что пока получается не очень хорошо. Дать возможность заниматься самостоятельно, образуя пары, или круг, или индивидуально поработать с мячом.*

2. Упражнение в подаче.

3. Командная игра. На площадке во время игры надо всегда помнить, что радуясь успехам своей команды, каждому заработанному очку, нельзя обижать соперников, смеяться над ними. В жизни нельзя всегда выигрывать или проигрывать, об этом нужно не забывать.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 57**

Задачи. Упражнять в быстрой реакции на летящий мяч, закреплять навыки в подаче и приемах мяча. Добиваться в процессе тренировки сыграть 2 – 3 партии. Воспитывать дружеские взаимоотношения, умение анализировать свои ошибки, давать им оценку.

Оборудование. Сетка. Мячи. Свисток. Табло счета.

I. Ходьба в колонне по одному, ходьба перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, врассыпную с построение по сигналу в шеренгу, колонну, по два и т. д., бег в колонне по одному, передавая мяч друг другу в парах снизу и от груди. (2 раза в чередовании)

II.1. Разминка. – Упражнение в приемах мяча снизу и сверху в движении через всю площадку. *Нацелить детей на то, что мяч уже не должен падать на пол на протяжении всего движения. Работа над подачей.*

2 Командная игра. Внимание на активность, собранность, внимание во время игры, на желание выполнять все правильно, стараться добиваться результата. *Уточнить, что чем меньше мы отвлекаемся от игры на разбор каких-то ситуаций, тем больше времени остается на игру.*

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 58**

Задачи. Продолжать учить детей всегда следить за передвижением мяча на площадке, быстро реагировать, если он летит в твоём направлении, при необходимости подстраховывать товарища. Упражнять в приемах и подаче. Воспитывать честность и справедливость по отношению к себе и своим партнерам по команде.

Оборудование. Сетка. Мячи. Свисток. Табло счета.

I. Ходьба в колонне по одному, змейкой, врассыпную, по прямой с поворотами «кругом». Бег в колонне по одному, по доске, с изменением темпа, с отбиванием мяча.

II. 1. Разминка. – Самостоятельная работа с мячом около сетки. Мяч над собой, затем в парах, в движении, передавая мяч друг другу через сетку. – Самостоятельная работа над подачей.

2 Командная игра. Нацелить детей на внимательное отношение к своим действиям и действиям своих товарищей по команде. Если замечаешь, что кто-то не успевает к мячу, помоги, но это вовсе не значит, что ты один должен метаться по всей площадке. Другие тоже стараются. Уважай их.

### III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 59**

Задачи. Закреплять все знакомые детям правила игры в волейбол следовать им на протяжении все игры, принимать мяч, поданный с противоположной

стороны площадки. Развивать память. Воспитывать умение стойко играть до конца, не смотря на счет и результаты игры.

Оборудование. Свисток. Мячи. Сетка. Табло счета.

I. Ходьба в колонне по одному, с преодолением препятствий (кубик 10 см, кегля – 15 см.), скрестным шагом, в присяде и полуприсяде. Бег в колонне по одному, отводя назад согнутые ноги, с ведением мяча в парах.

II.1. Разминка. – Упражнение в подаче парами. Предложить детям стараться обязательно отбить мяч, летящий с противоположной стороны, успевая подбежать к нему на необходимое расстояние. – Работа парами с обеих сторон сетки в движении.

2. Командная игра. Проговорить перед началом все знакомые правила.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 60**

Задачи. Продолжать учить детей играть в волейбол радостно, получая удовольствие от процесса игры. Отрабатывать навыки приемов и подачи. Воспитывать умение, переживая за каждую маленькую удачу и за ошибку, продолжать игру до ее окончания.

Оборудование. Сетка. Мячи. Свисток. Табло счета.

I. Ходьба в колонне по одному, по диагонали с заданиями (выпадами, сильно сгибая согнутые ноги назад, скрестным шагом). Бег в колонне по одному, по диагонали, выполняя задания (сильно сгибая согнутые ноги назад, выбрасываем вперед прямой ноги, прыжками, с ведением мяча)

II. 1. Разминка. – Упражнение в подаче в парах. Каждому дать по два мяча, которые надо подать друг за другом. – Игра по кругу (можно в два – три круга) Можно посоревноваться, в каком круге мяч находится в воздухе максимальное количество времени.

2. Командная игра. Несмотря на счет, играть внимательно до конца и в случае выигрыша и в случае поражения.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 61(на воздухе)**

Задачи. Расширить знания детей о волейболе, предложив игру на открытом воздухе. Уточнить отличия и сходства от игры в зале. Нацелить детей на подготовку к ответственным соревнованиям с командой другого детского сада. Воспитывать умение получать удовольствие от имеющихся навыков игры в волейбол, желание показать все свои способности.

Оборудование. Сетка. Мячи. Свисток. Табло счета.

I. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием бедра, врассыпную, с выполнением заданий для рук и ног. Бег в колонне по одному, по буму, который есть на спортивной площадке, врассыпную. (2 раза в чередовании)

II. 1. *Поговорить с детьми о том, есть ли разница между игрой на открытом воздухе и игрой в зале. В чем? Конечно, есть. Правила игры не меняются, но на улице нужно быть особенно внимательным, во-первых, потому что мяч может улететь далеко за пределы площадки, значит надо тщательнее регулировать силу своего удара по мячу, как в подаче, так и в приемах мяча. Отсутствие же потолка дает возможность не бояться потерять подачу из-за попадания в него. Так же надо учитывать силу, и даже направление ветра.*

2. Разминка. – Работа около сетки парами в параллельном движении от нее.  
– Упражнение в подаче. Обратить на все особенности подачи мяча на улице.

3. Командная игра.

III. Подведение итогов.

### **ЗАНЯТИЕ 62 (на воздухе)**

Задачи. Продолжать учить детей играть в волейбол в разных условиях (на открытой площадке детского сада), уточнить, что размеры ее немного больше, чем в зале, но это не мешает нам играть по всем правилам. Продолжать отработать технику приемов и подачи, готовясь к соревнованиям. Воспитывать стремление к победе путем многократных повторение знакомых приемов и правил.

Оборудование. Сетка. Мячи. Табло счета. Свисток.

I. Ходьба в колонне по одному, выпадами, гимнастическим шагом, спиной вперед, и с закрытыми глазами. Бег в колонне по одному, Медленный бег 2 – 3 мин (в зависимости от физической подготовленности детей) (2 раза в чередовании)

II. 1. Обратить внимание детей на размеры волейбольной площадки на улице, сравнить с той, что в зале. Да, ее размеры чуть больше, но это значит только, что и силы надо применять при подаче и приемах несколько больше, чтобы мяч достигал цели.

2. Разминка. – Игра по кругу, возможно и в два круга. Нацелить детей на более тщательную работу с мячом, потому что готовимся к соревнованиям. – Упражнение в подаче. Проанализировать силу удара по мячу.

3 Командная игра. По возможности состоящая из 3 партий по 15 очков каждая. Уточнить знания всех моментов игры по знакомым правилам.

III. Подведение итогов.

### **ЗАНЯТИЕ 63**

Задачи. Учить детей участию в соревнованиях на более высоком уровне не только с игроками своего детского сада, но и с командой другого сада. Воспитывать желание побеждать, но и не отчаиваться в случае поражения, играть до конца внимательно и сосредоточенно, не смотря на счет.

Оборудование. Сетка. Свисток. Мячи. Табло счета. Значок капитану.

I. Ходьба в колонне, враспынную, на внешней стороне ступни, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, враспынную с остановкой по сигналу, прыжками (2 раза в чередовании)

II.1. Построение команд перед соревнованием. *Судья объявляет, что сегодня соревнуются две команды (называет). Настроить обе команды на хороший результат, призывая в любой ситуации не теряться, играть до конца, сдерживая свои эмоции.*

2. Разминка. Обе команды упражняются в подаче, технике приемов самостоятельно или в парах по желанию самих детей (вы знаете лучше свои слабые стороны), направляя в нужное русло.

3. СОРЕВНОВАНИЕ. Играется 3 партии до 15 очков

III. Подведение итогов.



## **ЗАНЯТИЕ 64**

Задачи. Продолжать прививать детям соревновательные навыки. Воспитывать командный дух, волю к победе, гордость за свой детский сад, умение достойно выигрывать и проигрывать.

Оборудование. Сетка. Мячи. Свисток. Значки капитанам. Табло счета.

I. Ходьба и бег в колонне по одному, широки и мелким шагом, врассыпную, боковым приставным шагом (2 раза в чередовании)

II.1. Перед соревнованиями, анализируя результат прошлой игры, уточнить, какие ошибки были допущены, или какие ситуации помогли выиграть. Сегодня наши соперники придут к нам в гости, поэтому давайте достойно их встретим, будем доброжелательными, гостеприимными, но и будем помнить, что наша цель: выиграть.

2. Разминка обеих команд. Игра по кругу одной команды, другая разминается около сетки, затем наоборот. Упражнение в подаче.

3 СОРЕВНОВАНИЯ (3 партии до 15 очков)

III. Подведение итогов по результатам двух встреч.

## **ЗАНЯТИЕ 65**

Задачи. Учить детей анализировать свои ошибки, делая из этого выводы, самостоятельно формировать свои команды, но делать это честно, понимая, что выиграть у слабых легко, но несправедливо. Гораздо интереснее играть на равных. Воспитывать чувство справедливости, желание играть в волейбол и побеждать.

Оборудование. Мячи. Сетка. Свисток. Значки капитанам. Табло счета.

I. Ходьба и бег в колонне по одному, затем выполнение видов ходьбы и бега по определению самих детей. Поощрять разнообразность движений.

II. 1. Разминка. *Обсудить с детьми итоги двух прошедших игр. Порадоваться еще раз умению играть в волейбол на хорошем уровне. Но все-таки были и ошибки. Предложить вспомнить и проанализировать их, чтобы в дальнейшем стараться их не повторять.* – Упражнение в подаче и приемах.

2. Командная игра. Предложить детям самим определить составы команд, но объяснить, что, стараясь набрать только сильных игроков, играть будут совсем неинтересно, а главное нечестно и несправедливо. Поощрить правильно сформированные команды.

III. Подведение итогов.

## **ЗАНЯТИЕ 66**

Задачи. Продолжать учить детей умению готовиться к соревнованиям, отрабатывая уже хорошо знакомые приемы. Воспитывать целеустремленность, чувство справедливости, гордость за свой труд.

Оборудование. Мячи. Сетка. Свисток. Значки капитанам. Табло счета.

I. Ходьба в колонне по одному, змейкой, по диагонали, с выполнением заданий для рук, спиной вперед. Бег в колонне по одному, прыжками, с перепрыгиванием через предметы, врассыпную.

II.1. Рассказать детям, что нас ждет еще одна ответственная игра – перед родителями и сотрудниками нашего детского сада. Нам нужно собраться, еще раз повторить се, что мы умеем, чтобы за нас порадовались и родители, и сотрудники.

Разминка. – Помочь определиться, над, чем надо еще поработать. – Упражнение в подаче, приемах.

2. Командная игра. Нацелить детей на подготовку к открытой игре.

III. Подведение итогов.

### **ЗАНЯТИЕ 67**

Задачи. Учить детей умению собраться и показать все, что умеют. Воспитывать чувство гордости за себя, за своих товарищей, за свою команду, не смотря на результат игры.

Оборудование. Мячи. Сетка. Свисток. Значки капитанам. Табло счета. Бутафорские золотые и серебряные медали.

I. Ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий для рук и ног по усмотрению самих детей. Можно направлять индивидуально на выполнение тех или иных видов ходьбы и бега.

II.1. Разминка. – Игра парами около сетки, стоя на месте и в движении. – Упражнение в подаче. Помогать детям советом и показом, убеждать не волноваться, потому что это родители, которые вас любят и очень за вас рады.

2 Командная игра. Группа №3 соревнуется с группой № 4. Выбрав капитанов, дать возможность командам самим придумать название. Играют до 15 очков, по возможности 3 партии.

III. Подведение итогов.

### **ЗАНЯТИЕ 68**

Задачи. Дать возможность детям почувствовать удовольствие от всего того, что они знают и умеют. Воспитывать самоорганизованность, радость от игры и сожаление, что учебный год подошел к концу и нам придется расстаться.

Оборудование. Мячи. Сетка. Свисток. Значки капитанам. Табло счета.

I. Ходьба и бег по желанию детей. Предложить вспомнить все виды ходьбы и бега.

II.1.Разминка. – *Вспомнить, как мы начинали играть в волейбол, чему учились, какие трудности были, сколько радости мы пережили. Сегодня вы сами можете решить, чем вам лучше позаниматься, что повторить. Поиграйте в свое удовольствие.*

2. Командная игра по желанию детей.

III. Подведение итогов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.:Просвещение, 1992.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Сборник игр и упражнений.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
3. Волошина Л.И. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.:АРКТИ, 2004.
4. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателей дет.сада.-М.:Просвещение, 1986.
5. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
6. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
7. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подг. к школе группы.-М.:Просвещение, 1984.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575815

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 11.03.2021 по 11.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154108

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 16.03.2023 по 15.03.2024