

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Некоузская детско-юношеская спортивная школа»**

УТВЕЖДАЮ:

**Директор МОУДО «Некоузская
ДЮСШ»:**

А.Г.Воронин

«12» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Школа мяча»

**Возраст обучающихся -5-7 лет
Срок реализации программы—
2года**

**Составитель программы:
Рындина С.А., заместитель
директора МОУДО
«Некоузская ДЮСШ»**

Некоузский район, п. Октябрь.

Содержание:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	9
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	11
3.1. Календарный учебный график (возрастная категория: 5-6 лет)	11
3.2. Календарный учебный график (возрастная категория: 6-7 лет)	11
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	13
4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	13
4.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14
4.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	15
4.3.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ	15
4.3.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛЫ	16
4.3.3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ	16
4.3.4. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ	17
4.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	17
4.4.1. Стойка игрока	18
4.4.2. Передвижения	19
Упражнения для отработки передвижения:	19
Подвижные игры для отработки техники передвижения	20
4.4.3. Прыжки	21
Прыжковые упражнения:	21
4.4.4. Технические действия с мячом	21
Передача мяча	21
Прием мяча	26
Подача	27
Нападающий бросок	29
Игры при обучении нападающего броска через сетку	30
4.5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	30
4.6. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	31
5. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ	32
6. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	41
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	42
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	44
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	45
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	47
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	48
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	50
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	51
ПРИЛОЖЕНИЕ 7	53
ПРИЛОЖЕНИЕ 8	55

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ. "Об образовании в Российской Федерации", Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008, примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12. 2006 г. №06-1844), методические рекомендации по организации физкультурно-спортивной деятельности. В Программе учтены санитарно-гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций (СанПин 2.4.1.3049-13). "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" СанПиН 2.4.4.3172-14.

Направленность программы.

По направленности дополнительная общеобразовательная программа является физкультурно-спортивной. Программный материал позволяет обеспечить укрепление здоровья средствами физической культуры, обучению техническим и тактическим действиям игры в пионербол. Мы рассматриваем игру пионербол, как подводящую к спортивной игре волейбол, поэтому дети, прошедшие обучение по данной программе, будут хорошо подготовлены к обучению в спортивной школе и без особых проблем овладеют навыками игры в волейбол.

Актуальность программы.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, вызывает задержку возрастного развития. Учитывая, что мы проживаем в умеренном климатическом поясе, которому свойственен длительный период низких температур в осенне-зимний период, ежегодно наблюдается снижение свободной естественной активности детей в холодный период года, так как из-за климатических условий сокращается длительность прогулок. В связи с этим возникает необходимость проведения дополнительных занятий физкультурно-спортивной направленности с целью оптимизации двигательной активности детей как для детей школьного, так и для детей дошкольного возраста.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч – одна из первых и любимых игрушек и забав ребенка. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без

особых физических усилий, и каких либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

- создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка шести и семилетнего возраста;
- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;
- укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;
- способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (лицом вперед, спиной вперед, в стороны) и т.д. Дошкольник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Пионербол – подвижная игра с мячом, одна из популярных игр среди детей. Обучение пионерболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников.

Разнообразие технических и тактических действий игры в пионербол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в пионербол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья.

Несмотря на востребованность спортивного досуга среди детей дошкольного возраста, на наш взгляд, существует дефицит дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности для данной возрастной категории, реализуемых в системе дополнительного образования. Возможно, это связано с тем, что типовые программы по видам спорта для учреждений дополнительного образования ориентированы прежде всего на детей школьного возраста, в основном старше 9 лет. Данный факт также подтверждает актуальность данной программы.

Новизна данной образовательной программы:

Новизна программы заключается в создании последовательно выстроенной системы обучения, позволяющей детям дошкольного возраста освоить широкий спектр технико-тактических приемов игры в пионербол. Предложенная система обучения позволяет подготовить в физическом и технико-тактическом плане дошкольников к обучению в спортивной школе преимущественно по программам обучения спортивным играм.

Цель программы:

Целью программы является создание оптимальных условий для реализации двигательной активности дошкольников через организацию обучения техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи программы.

Воспитательные задачи:

1. Формирование устойчивого интереса к подвижным играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
2. Воспитание волевых качеств личности.
3. Формирование установки на активный образ жизни.
4. Приобщение детей к здоровому образу жизни.

5. Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья.

6. Развитие коллективного общения и взаимодействия детей во время игровой ситуации.

7. Воспитание честности, добросовестности, чувства собственного достоинства.

Развивающие задачи:

1. Воспитание физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, ловкости, выносливости и координации);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Обучающие задачи:

1. Формирование навыков владения мячом у детей дошкольного возраста.
2. Знакомство с игрой в пионербол, волейбол, историей возникновения спортивных игр с мячом.
3. Обучение правильному выполнению технических и тактических приемов игры в пионербол.
4. Формирования навыка коллективной игры.

Отличительные особенности программы:

При разработке программы был сделан анализ аналогичных программ для внешкольных учреждений. В результате чего, было отмечено, что содержание программ носит чаще всего краткий, сжатый характер и направлено на первоначальное знакомство и овладение простейшими приемами игры в мяч. Некоторые программы предлагают обучение детей дошкольного возраста волейболу на достаточно углубленном уровне, что, на наш взгляд, не соответствует уровню подготовленности детей и особенностям развития дошкольников. Отличие образовательной программы «Школа мяча» состоит в том, что работа спланирована на два года обучения и предполагает постепенное овладение программным материалом. В программе предусмотрено достаточное количество часов на технико-тактическую подготовку, что позволяет освоить игру в пионербол на достойном уровне. Данная программа интегративна с программами дошкольного образования, так как предполагает совершенствование общей физической подготовки детей дошкольного возраста, позволяет расширить знания о здоровом образе жизни.

Программа **предназначена** для детей дошкольного возраста 5-7 лет, желающих заниматься спортивными играми с мячом, не имеющих медицинских противопоказаний к данному виду деятельности, которое подтверждается справкой из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы.

Наполняемость групп зависит от площади физкультурного зала, в котором проводятся занятия. В связи с тем, что часто физкультурные залы при детских садах по площади отличаются друг от друга, то при определении наполняемости групп следует учитывать требования СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" – площадь спортивного зала должна быть не менее 4 кв.м на одного занимающего, при этом учитывая специфику спортивных игр с мячом, площадь на одного ребенка увеличивается до 6 кв.м.

В соответствии с данной программой предусмотрено формирование разновозрастных групп, но разница в возрасте не должна превышать 1 года. Разделение детей по половой принадлежности не предусматривается.

Для детей 5-7 лет согласно инструктивно-методическому письму министерства Общего профессионального образования РФ от 14.03.2000 г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения», рекомендована непосредственно физическая нагрузка не более 25 - 30 минут.

Нормативный срок реализации программы: 2 года, первый год для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет. Период реализации программы: с сентября по май включительно.

Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия	Модули обучения	Количество занятий		Количество часов	
				в модуле	в год	в модуле	в год
1 год	3 занятия	25 минут	1 модуль	51	108	51	108 ч (продолжительность 1 уч. часа=25 мин)
			2 модуль	57		57	
2 год	3 занятия	30 минут	3 модуль	51	108	51	108 ч (продолжительность 1 уч. часа=30 мин)
			4 модуль	57		57	

Формы, методы и средства обучения.

Основные формы учебного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, соревновательные занятия, тестирование и медико-педагогический контроль.

Методы:

- словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся: объяснение, рассказ, беседа;
- обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий;
- выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.
- Наглядные методы обучения (демонстрация и показ);

Ожидаемый результат.

В результате обучения дети возрастной категории **5-6 лет** будут **знать и иметь представление:**

- о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене.
- о безопасном поведении в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием.
- о спортивных играх с мячом (пионербол, волейбол).
- об устройстве и разметке площадки для игры в пионербол.
- о том, что негативно влияет на здоровье человека,
- о рациональном режиме дня.

уметь:

- производить с мячом заданные действия,
- правильно держать мяч,
- правильно выполнять стойку в игре в пионербол,
- выполнять правильно приемы перемещения (приставной шаг, бег, прыжки),
- реагировать на полет мяча,
- ловить мяч обеими руками стоя на месте, с выходом вперед, в стороны, назад,
- передавать мяч броском двумя руками с места, в движении,
- выполнять простейшие виды парного взаимодействия в игровой ситуации с мячом,
- выполнять упражнения под контролем тренера-преподавателя,
- пользоваться спортивным инвентарем,

В результате обучения дети возрастной категории **6-7 лет** будут **знать и иметь представление:**

- о правилах безопасности во время занятий в физкультурном зале, во время игры в пионербол.
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о факторах, негативно влияющих на состояние здоровья человека.
- о составляющих здорового образа жизни.
- о режиме дня и личной гигиене.
- об упрощенных правилах игры в пионербол,
- о роли капитана команды, его правах и обязанностях.
- о роли судьи в игре, жесты судьи.

Уметь:

- понимать и выполнять в игровой ситуации сигналы тренера-преподавателя, подаваемые жестами, принятыми для пионербола.
- выполнять стойку игрока на месте и в движении.
- выполнять разным способом перемещения.
- выполнять самостоятельно упражнения с мячом.
- выполнять передачу мяча внутри команды,
- выполнять нападающий бросок мяча через сетку,
- выполнять подачу мяча с достаточной точностью по зонам,
- осуществлять прием мяча с подачи,
- выполнять прием передачи мяча,
- выполнять игровые действия в защите,
- использовать мяч в самостоятельной двигательной деятельности.
- взаимодействовать в команде,
- выполнять роль капитана команды,
- выполнять страховку слабых игроков в команде,
- играть в пионербол по упрощенным правилам.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Учебно-тематический план (возрастная категория: 5-6 лет)

1 модуль

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	3
2	Общая физическая подготовка	19
3	Специальная физическая подготовка	7
4	Техническая подготовка	16
5	Тактическая подготовка	5
6	Соревновательная деятельность, контрольные нормативы	1

7	ИТОГО	51
---	-------	----

2 модуль

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	1
2	Общая физическая подготовка	21
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Техническая подготовка	20
5	Тактическая подготовка	5
6	Соревновательная деятельность, контрольные нормативы	4
7	ИТОГО	57

Учебно-тематический план (возрастная категория 6-7 лет)

3 модуль

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	3,5
2	Общая физическая подготовка	13
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Техническая подготовка	16
5	Тактическая подготовка	8
6	Соревновательная деятельность, контрольные нормативы	4,5
7	ИТОГО	51

4 модуль

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	1
2	Общая физическая подготовка	17
3	Специальная физическая подготовка	7
4	Техническая подготовка	20
5	Тактическая подготовка	9
6	Соревновательная деятельность, контрольные нормативы	3
7	ИТОГО	57

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

3.1. Календарный учебный график (возрастная категория: 5-6 лет)

№	Разделы программы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО 1 модуль	январь	февраль	март	апрель	май	ВСЕГО 2 модуль	ВСЕГО 1 год обучения
		1 модуль					2 модуль						
1	Теоретическая подготовка	1	1		1	3		1				1	4
2	Общая физическая подготовка	4	5	5	5	19	4	4	5	5	3	21	40
3	Специальная физическая подготовка	2	1	2	2	7	1	1	2	1	1	6	13
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	16	4	4	4	4	4	20	36
5	Тактическая подготовка	1	2	1	1	5	1	1	1	1	1	5	10
6	Соревновательная деятельность, контрольные нормативы	1				1			1	1	2	4	5
Всего часов		13	13	12	13	51	10	11	13	12	11	57	108

3.2. Календарный учебный график (возрастная категория: 6-7 лет)

№	Разделы программы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО 3 модуль	январь	февраль	март	апрель	май	ВСЕГО 4 модуль	ВСЕГО 2 год обучения
		3 модуль					4 модуль						
1	Теоретическая подготовка		1	1	1,5	3,5				1		1	4,5
2	Общая физическая подготовка	3	4	3	3	13	3	3	4	4	3	17	30

3	Специальная физическая подготовка	1	2	1	2	6	1	1	2	2	1	7	13
4	Техническая подготовка	5	4	4	3	16	4	4	4	4	4	20	36
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	8	2	2	2	1	2	9	17
6	Соревновательная деятельность, контрольные нормативы	2		1	1,5	4,5		1	1		1	3	7,5
Всего часов		13	13	12	13	51	10	11	13	12	11	57	108

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед с использованием наглядного материала. Лучше всего теоретическую подготовку проводить так, чтобы изучение теоретического материала совмещалось с закреплением его в практических занятиях.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что ребенок порой не понимает сути выполняемых заданий на занятии. непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия занимающегося в процессе нарушает обратную связь в системе "тренер - воспитанник", что в значительной мере снижает эффективность занятия. Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе деятельности. Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их на занятиях и соревнованиях. На занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на занятиях.

Теоретическая подготовка (возрастная категория 5-6 лет)

№	Название темы	Количество часов
1	Правила поведения в спортзале при проведении занятий.	0,5
2	Знакомство с Правилами обучающихся спортивной школы.	0,5
3	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.	0,5
4	Понятие о режиме дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.	0,5
5	Значение занятий физической культурой для организма.	0,5
6	Пионербол - спортивная игра для начинающих волейболистов.	0,5
7	Площадка для игры в пионербол, волейбол, ее устройство, разметка.	0,5
8	Здоровый образ жизни. Полезные и вредные привычки.	0,5
Итого		4

Теоретическая подготовка (возрастная категория: 6-7 лет):

№	Название темы	Количество часов
1	Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника безопасности при использовании оборудования, инвентаря.	0,5
2	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.	0,5
3	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рациональный режим дня.	0,5
4	Значение занятий спортом и физической культурой на организм.	0,5
5	Режим питания спортсмена; Польза овощей и фруктов для организма человека.	0,5
6	Площадка для игры в пионербол, волейбол, ее устройство, разметка.	0,5
7	Разбор и изучение правил игры в пионербол по упрощенным правилам.	0,5
8	Роль судьи в игре. Жесты судьи. (Приложение 8.)	0,5
9	Роль капитана команды, его права и обязанности.	0,5
10	Здоровый образ жизни. Полезные и вредные привычки.	0,5
Итого		4,5

4.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основной задачей общей физической подготовки является повышение работоспособности организма в целом.

Частными задачами являются:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей организма.

Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета:

разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу педагога, с заданием, с предметом в руках.

Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Переход из упора присев в упор лежа и обратно в упор присев. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30 см. Перемещения из различных исходных положениях (стоя на коленках, лежа на животе, спине) по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.

Упражнения в упорах:

из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения:

бег с ускорениями. Прыжки с разбега, с места, броски мяча снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность, в двигающуюся цель. Толкание набивного мяча (0,5кг).

Упражнения с набивным мячом (0,5 кг):

броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом на 90,180, 270, 360 градусов.

4.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная физическая подготовка - направлена на воспитание специальных физических качеств необходимых ребенку для более эффективного выполнения технико-тактических действий в игровом процессе.

4.3.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ.

Развитию быстроты перемещения способствуют рывки и бег на короткие отрезки с резким изменением направления движения и резкими остановками, для развития быстроты переключения в действиях применяются различные сочетания имитационных упражнений. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях, из низкой стойки волейболиста и т.д.) по зрительному сигналу. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Рывки с резким изменением направления и мгновенными остановками. Имитационные упражнения с акцентированием быстроты выполнения какого-то отдельного движения. Быстрое перемещение, характерное для игровых видов спорта с имитацией техники.

4.3.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛЫ.

Для развития специальной сил необходимо использовать упражнения для отдельных мышечных групп (рук, плечевого пояса, туловища, ног) без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития силы мышц кистей:

сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах,
вращательные движения кистей в лучезапястных суставах,
отталкивание от стены, делая акцент на движения кистями (о стену можно опираться не только концами пальцев, но и всей ладонью),
броски набивных мячей,
вращение гимнастической палки кистями,
сгибание, разгибание ручного эспандера.

Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.

сгибание и разгибание рук, тоже с сопротивлением,
поднимание рук через стороны вверх и опускание вниз с сопротивлением партнера,
броски набивных мячей из различных исходных положений, на разные расстояния.

Упражнения для развития мышц туловища:

вращательные движения туловища в разных направлениях,
поднимание верхней части туловища в положении лежа на животе,
поднимание ног и таза лежа на животе,
поднимание разноименных руки и ноги в упоре стоя на коленях,
пружинящие наклоны вперед из положения сидя (стоя) с прямыми ногам,
повороты туловища налево и направо в положении стоя,
наклоны влево и вправо в положении стоя,
наклоны вперед в положении стоя.

Упражнения для развития силы мышц ног:

приседания на обеих ногах и на одной ноге,
прыжки со скакалкой в разном темпе,
прыжки в полуприседе и в полном приседе,
прыжки многократные на одной и обеих ногах на дальность на матах.

4.3.3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ.

- упражнения, в которых необходимо сохранять равновесие либо восстанавливать его после потери: бег с остановками по сигналу, вращения, прыжки, приседания, стояние на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч.

- упражнения с быстро меняющимися заданиями: броски и ловля мяча в парах (с отскоком и без, с выполнением хлопка перед ловлей).

- прыжки на заданную длину по зрительным ориентирам, бег и прыжки по разметкам, сделанным на разном расстоянии, прыжки с поворотом, прыжки с касанием рукой подвешенного предмета.
- упражнения на согласованность движений: бег в сочетании с поворотами и прыжками; бег спиной вперед, боком, с изменением направления, бег змейкой, обегая кубики.
- метание мяча из различных исходных положений, после прыжков, поворотов;
- метание в цель в ускоренном темпе; метание в цель попеременно обеими руками;
- упражнения на единой полосе препятствий (бег по проходам лабиринта, преодоление препятствий),
- упражнения с мячами, которые совершенствуют навыки точных движений: метание в цель, упражнения с малыми мячами – удары о пол, броски в стену, подбрасывание и ловля мяча с различными дополнительными движениями, броски мяча в цель, в корзину с места в движении, в прыжке, после поворотов, ведение баскетбольного мяча по прямой с поворотом.

4.3.4. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ.

Основные средства для развития специальной гибкости – гимнастические упражнения, амплитуда которых постепенно увеличивается, повторные пружинящие движения, упражнения с сопротивлением. Упражнения должны способствовать увеличению подвижности в суставах, Укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок.

Наклоны вперед, в стороны, назад с помощью и с сопротивлением партнера. Вращательные и круговые движения туловищем при различных исходных положениях. Размахивание руками и ногами с предельной амплитудой. Пружинистые выпады вперед и в стороны.

4.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Содержание программного материала по технической подготовке.

№	Приемы игры	1 г.о.	2 г.о.
		5-6 лет	6-7 лет
1	Стойка игрока	+	+
2	Передвижения игрока	+	+
3	Прыжок толчком одной ноги	+	+
4	Прыжок толчком двух ног	+	+
5	Прием мяча двумя руками на месте	+	+
6	Прием двумя руками в движении (с выходом на мяч)		+
7	Прием мяча двумя руками в прыжке		+
8	Передача мяча двумя руками из-за головы с места внутри команды	+	+

9	Передача мяча двумя руками из-за головы после 2-х шагов в прыжке		+
10	Передача мяча снизу двумя руками	+	+
11	Передача мяча от плеча одной или двумя руками с места	+	+
12	Передача мяча от плеча одной или двумя руками после двух шагов, в прыжке.		+
13	Передача мяча двумя руками от груди с места внутри команды	+	+
14	Передача мяча в прыжке.		+
15	Нападающий бросок (передача мяча через сетку) двумя руками по первой линии.	+	+
16	Нападающий бросок (передача мяча через сетку) двумя руками по второй линии.		+
17	Нападающий бросок (передача мяча через сетку) одной рукой по первой линии	+	+
18	Нападающий бросок (передача мяча через сетку) одной рукой по второй линии		+
19	Подача мяча одной рукой (с 3-х метровой линии)	+	
20	Подача мяча одной рукой в соответствии с правилами игры в пионербол.		+
21	Обманные движения с мячом		+

4.4.1. Стойка игрока.

Стойка игрока - наиболее рациональные исходные положения игрока для выполнения различных перемещений, технических приёмов и технических действий во время игры. В зависимости от угла сгибания ног различаются высокая, средняя и низкая стойка. Принимая стойку, игрок переносит вес тела на переднюю часть стопы, сгибает ноги в суставах и незначительно наклоняет туловище вперёд. При этом предплечья согнутых в локтевых суставах рук находятся на уровне пояса.

Упражнения для обучения.

1. Обучающиеся находятся в шеренге лицом к тренеру. По различным сигналам тренера обучающиеся принимают низкую, среднюю, высокую стойки. Сигналы могут быть как зрительные так и звуковые.
2. Принятие стоек по команде тренера. Группа делится на команды по 3-4 человека. По заранее обусловленным действиям тренера обучающиеся принимают высокую, среднюю, низкую стойки. Действия тренера: руки вверх – высокая стойка, руки согнутые в локтевых суставах – средняя стойка,

руки внизу – низкая стойка. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

3. Обучающиеся находятся в средней стойке лицом к тренеру. По сигналу тренера обучающиеся переносят вес тела с одной ноги на другую или незначительно перемещаются из стороны в сторону.

4. Те же, что и упр. 3, но обучающиеся находятся в высокой и низкой стойках. Перед выполнением упражнений 3 и 4 тренер объясняет, что находясь в игровой стойке, игрок иногда незначительно перемещается из стороны в сторону или переносит вес тела с одной ноги на другую, что способствует более быстрому включению мышц в работу при передвижении игрока по площадке

4.4.2. Передвижения.

Перемещения - способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приёмов и тактических действий. В 5-6 лет изучаются самые доступные способы перемещения – простыми и приставными шагами, бег. Простой шаг выполняется как при обычной ходьбе, но в положении стойки игрока. Движение в приставном шаге начинается с ноги ближе стоящей по направлению движения. Приставные шаги выполняются вперёд, вправо, влево. В 6-7 лет добавляются скрестный шаг и выпад. Скрестный шаг отличается от приставного занесением маховой ноги за опорную. После чего принимается исходное положение. Одним из простых способов перемещения является выпад. Выполняется выпад из стойки маховым движением впереди стоящей ноги с одновременным разгибанием опорной ноги в коленном суставе. Центр массы тела переносится на выставленную ногу.

Упражнения для отработки передвижения:

1 г.о.

- в стойке, приставные шаги вправо-влево (шагом вперед-назад);
- от одной обозначенной линии к другой двойным шагом (скачком) остановиться у второй линии, сделать поворот в стойку;
- по сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног;
- в стойке перемещения по периметру площадки;
- ходьба в колонне по одному приставными шагами лицом вперёд правая нога впереди, по сигналу – смена ног.
- бег по разметке с остановками по сигналу.
- бег с изменением направления движения по сигналу тренера.
- бег лицом вперёд, остановка по сигналу тренера и принятие стойки.

2 г.о.

- в стойке, скрестные шаги вправо-влево; двойной шаг вперед-назад;

- рывок, остановка в стойке, прыжок вверх – перемещение назад спиной до исходной точки, остановка в стойке, прыжок вверх и т.д.;
- в стойке перемещения по сигналу тренера в стороны, вперед, назад;
- обучающиеся располагаются в шеренгах. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры.
- обучающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.
- расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.
- расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый обучающийся из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где выполнив остановку и имитацию приема мяча уходит в конец колонны.
- расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый обучающийся выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет прием мяча, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Подвижные игры для отработки техники передвижения.

«Зоркий глаз». Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу обучающиеся выполняют заранее обусловленные действия. Например, поднятая рука вверх означает, что дети должны выполнить стойку. Вариант: поднятые вверх обе руки означают, что надо выполнить два-три приставных шага, принять стойку и проимитировать передачу мяча двумя руками.

«Падающий мяч». Обучающиеся строятся в круг диаметром 6—7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который держит мяч. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и делает бросок мяча игроку. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав мячу упасть, подхватить его. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, - заменяет водящего, и игра продолжается. Когда дети будут уже хорошо справляться с этим заданием, то можно постепенно расстояние к водящему увеличивать, а играющие могут выполнять бег с последующим прыжком и остановкой для приема мяча.

«День и ночь». Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 – 2 м. Одна команда — «день», другая — «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки «дом». После слов водящего «день», «день» быстро убегает в свой «дом», а «ночь» догоняет. Затем все становятся на прежние места; подсчитывают пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая больше поймает соперников. Варианты:

команды называются «вороны» и «воробьи»; играющие стоят не спиной друг к другу, а боком, лицом.

Игра по правилам «пятнашки» в пределах волейбольной площадки. Все игроки перемещаются, находясь в положении стойки готовности.

4.4.3. Прыжки.

Прыжки в пионерболе часто используются при выполнении бросков. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Прыжковые упражнения:

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140 градусов).
2. Запрыгивание на платформу высотой 10-15 см.
3. Запрыгивание на платформу высотой 15-20 см.
4. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.
5. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок.
6. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.
7. Бег с высоко поднятыми коленями (колени поднимаются быстро и высоко).
8. Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше.

Программа прыжковой подготовки

1 этап- 5-6 лет.

Прыжковые упражнения необходимо комбинировать с общеразвивающими упражнениями. Упражнения для 1 этапа: 2, 4, 7. На одном занятии выполняется не более 2 прыжковых упражнений. Дозировка: 5-10 прыжков (запрыгиваний). Интервал между прыжковыми упражнениями - 2-3 мин.

2 этап – 6-7 лет.

Прыжковые упражнения необходимо комбинировать с общеразвивающими упражнениями. Прыжковые упражнения целесообразно использовать через занятие. На втором этапе выполняются упражнения 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8. На одном занятии выполняется не более 3 прыжковых упражнений. Дозировка: 10-12 прыжков. Интервал между упражнениями на прыгучесть - 2-3 мин.

4.4.4. Технические действия с мячом.

Передача мяча.

Передача мяча – это технический прием, цель которого - направление мяча в определенное место или определенному партнеру.

Подводящие упражнения

1. Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче.
2. Имитация передачи мяча двумя руками на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки. Незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч — потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.
3. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук.
4. Передача мяча в стену. Использование этого весьма эффективного упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили в целом технику передачи. Это объясняется значительным усложнением условной передачи — сокращением пространственно-временных параметров полета мяча. Поначалу не следует использовать мишени на стене. Стремление к точности на данном этапе отрицательно скажется на технике передачи. Расстояние до стены 2 м, высота передач 2,5—3 м. К передачам мяча в стену (в мишень на стене) следует периодически возвращаться как к эффективному средству совершенствования техники и меткости передач.

Упражнения по технике

1. В парах. Передачи между партнерами на расстояние 3 м по средней траектории.
3. Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2 — 3 м.
4. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.
5. Передачи между встречными колоннами. Расстояние между направляющими в колоннах 2—3 м. После передачи обучающийся становится в конец своей колонны.
6. То же, но после передачи обучающийся переходит во встречную колонну.
7. «Точно водящему». Обучающиеся стоят по кругу, в середине которого 1—3 водящих. Перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно передать мяч водящему.
8. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение:
 - передача партнеру, меняющему место расположения;
 - передача в ответ на действия партнера: на присед — передача прямо вперед; на движение правой руки в сторону — передача вправо; на

движение левой руки в сторону — передача влево, поднятие руки вверх — передача по высокой траектории и т. д.

9. «Мяч в воздухе». Обучающиеся в двух колоннах по 4—5 человек (команд) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м. Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

10. Передачи в прыжке. Расстояние между учащимися 3 м. То же, но через сетку.

11. Передача в колоннах через сетку. По мере усвоения упражнения передачи через сетку можно выполнять в прыжке (из одной колонны, затем из обеих).

12. Соревнование в передачах (подготовительная игра в волейбол). Две команды учащихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол. Мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания. Команда, выигравшая право на подачу, меняется зонами площадки. Хороший эффект данное упражнение оказывает при наличии нескольких уменьшенных площадок с составом команд 4Х4. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке или отбивать кулаком.

Игры с приемом и передачей мяча.

«Кого назвали, тот ловит».

Дети ходят и бегают по спортивному залу. Тренер-преподаватель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из ребят и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, называя имя кого-нибудь из детей.

«Кто дальше».

Обучающиеся строятся парами, у каждой пары – мяч. Встают друг против друга на расстоянии 1,5 – 2 м. и бросают мяч двумя руками. Если пара бросила и поймала мяч 10 раз подряд, то расстояние между ними увеличивается.

«Передай мяч».

Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч на каждое слово, произнося любую считалку. Тот, на ком мяч остановился в конце считалки, выходит на середину и говорит «Раз, два, три – беги!». Игроки разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, временно выходит из игры. Когда водящий попадает мячом в 2 – 3 человека, все снова встают в круг, и игра продолжается.

«Не давай мяч водящему».

Все играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Один назначается

водящим. Он идёт в середину круга. Дети перебрасывают мяч в разных направлениях, чтобы водящий не мог коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, на полу или в руках у кого либо из играющих. Если ему удастся коснуться мяча, то на его место идёт ребёнок, который последним бросил мяч или не уберёт его от водящего. Водящий становится на место «провинившегося». Правила игры: мяч можно перебрасывать в воздухе (не выше поднятых вверх рук). Если мяч вылетит из круга, то играющие должны быстро поднять его и, вернувшись на свои места продолжить игру.

«Мяч среднему».

Дети, разделившись на равные по числу игроков группы, образуют 3-4 круга. Внутри круга стоит водящий. Он по очереди бросает мяч каждому игроку и ловит летящий от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча. Правила игры: бросать мяч всем игрокам по очереди не сходя с места; если мяч упал, его надо поднять, встать в круг и повторить бросок.

«Мяч водящему».

2-3 равные по числу детей подгруппы строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3-4 шага. Перед правофланговыми колоннами проводится линия. На расстоянии 3 метров от неё – вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится напротив своей колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встаёт в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча. Правила игры: мяч надо бросать двумя руками от груди не заходя за черту; уронивший мяч, сам его поднимает; не сумевший поймать мяч водящий, бросает еще раз.

«Поймай мяч»

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, бросать его вверх, вниз и т. д.

«Стой»!

Дети становятся в круг, водящий с мячом — в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

«Гонка мячей по кругу»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала тренера все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

«За мячом»

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн, — водящий. После сигнала он передает броском мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернутся на свои места, а мяч окажется у водящего.

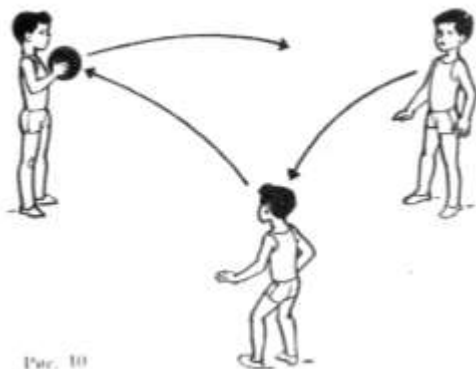
«Охотники и звери»

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки — звери. Одна половина площадки — лес, другая — поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей — попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

«Успей поймать мяч»

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз).

«10 передач».



Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У каждой тройки по мячу. По свистку они передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его. Побеждает тройка, быстрее сделавшая 10 передач мяча без падения его на землю. Игра останавливается свистком. Победителя игры определяют по жесту судьи - взмах руки в сторону выигравшей тройки.

«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 идет до тех пор, пока не останется один ловкий игрок (жест судьи в сторону победителя). Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом скрещение рук над головой.

«Попробуй, отними».

Дети располагаются по кругу на расстояние вытянутых рук. Выбирают водящего, который выходит в середину круга. Стоящие игроки в кругу начинают перебрасывать между собой волейбольный мяч. Выполнять передачу соседним игрокам запрещается. Водящий старается перехватить мяч, находящийся в воздухе или хотя бы дотронуться до мяча 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 - 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.

«Сбей мяч»

Играют две команды, которые располагаются напротив друг друга. В центре зала на подставке стоит гимнастический мяч. У детей одной из команд малые мячи. По команде дети бросают их в гимнастический мяч. Если его сдвинули с места, та команда получает очко. Игроки противоположной команды берут мячи и тоже выполняют бросок. Выигрывает команда, попавшая в большой мяч большее количество раз.

Прием мяча.

Прием мяча- это технический прием, задача которого - в любом случае оставить мяч в игре.

Подводящие упражнения

1. Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы тренера-преподавателя.
2. Имитация приема мяча стоя на месте; с выпадом вперед и в стороны; после передвижения шагом, бегом; остановок шагом, скачком.

3. То же, но в ответ на обусловленные сигналы.
4. Прием подвешенного мяча. Мяч подвешивается на уровне пояса. Вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом.
5. Прием мяча, наброшенного партнером.
6. То же, но с изменением направления, с «недобросом» мяча принимающему. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу.

То же, но через сетку с расстояния 3 м.

7. Приемы мяча в стену. Данное упражнение наиболее эффективно, однако его можно использовать лишь после того, как учащиеся усвоят в целом основы техники приема.

Упражнения по технике

Основу упражнений этого раздела составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов. На первом же этапе к этому будут полезными следующие упражнения:

1. В парах. Прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижений в разных направлениях.
2. Чередование передач и приема мяча в зависимости от траектории его полета. С этой целью партнер меняет траекторию.
3. Обоюдный прием мяча через сетку на различном расстоянии, с разной траекторией.
4. В тройках. Учащиеся располагаются в зонах 6—3—4(2). Игрок зоны 4 направляет мяч передачей в зону 6, откуда следует прием мяча в зону 3. Игрок зоны 3 передачей адресует мяч в зону 4 или 2. После четырех-пяти повторений игроки меняются местами.
5. Прием подачи в разных зонах.

Подача.

Упражнения для отработки подачи.

Подводящие упражнения

1. Имитация подачи мяча. Внимание акцентируется на согласовании движений туловища и рук.

2. Поддачи в стену на расстояние 3—6 м.
3. Поддачи на партнера, располагающегося на расстоянии 5—8 м.
4. Поддачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч.

Упражнения по технике

1. Поддачи из-за лицевой линии. На этом этапе обучения необходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызывала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники.
2. Поддачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.
3. Поддачи с изменением траектории полета мяча.
4. Поддачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные—в зоны площадки атаки и удлиненные—в зоны площадки защиты.
5. Поддачи на точность по зонам площадки. Зоны следует очертить мелом.
6. Соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, но на точность.
7. подача на силу. На этом этапе занимающиеся должны хорошо усвоить технику подач. Сила удара — оптимальная, но исключая грубые погрешности в технике.
8. Соревнование на эффективность подач и приема подач. Эффективность подач и приема определяется по очковой системе: мяч принят к сетке — одно очко подающему и два принимающему, не принят в площадку атаки — два очка подающему и одно очко принимающему, ошибка при подаче или приеме (включая подачу не в коридор) — ноль очков. После того как стоящий на приеме примет подачу своей подгруппы, он становится подающим. Итоги подводятся после того, как каждый занимающийся побывает в роли принимающего.

Подвижные игры для отработки подачи.

«Чей отскок дальше».

Игра проводится в спортивном зале или в любом месте, где есть стенка. Игроки поочередно бросают теннисный (резиновый) мяч о стенку снизу (сверху) одной рукой. Фиксируется дальность отскока. Чей отскок дальше, тот победитель. Вариант: ограничить участок стенки, о которую производятся броски мяча.

«Кто дальше бросит».

Участники делятся на 3—4 группы и выстраиваются в шеренги (одна за другой). Каждый игрок первой шеренги держит малый набивной мяч (хоккейный или теннисный). Судьи находятся в стороне от линии бросков. У линии метания, расположенной в 2 м от первой шеренги, обозначены линии бросков: на расстоянии 10 м — первая, на расстоянии 12 — вторая и т. д. По сигналу игроки первой шеренги по очереди бросают мячи одной рукой снизу или сверху. Судьи оценивают каждый бросок в очках: мяч, брошенный за первую линию — одно очко, за вторую — два очка и т. д. Вариант: броски выполняются через веревку, натянутую на определенной высоте (2—3 м); каждый делает по два броска (правой и левой рукой).

«Точная подача».

Перед игрой две команды строятся в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате — цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат. Первый игрок одной из команд берет мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. В том случае, когда мяч заденет сетку или игрок, подавая, переступит за линию подачи, очки не начисляются. Игрок, выполнив подачу, встает в конец своей колонны. Поддачи выполняются командами поочередно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду-победительницу. Для закрепления навыков подач можно использовать подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка»,

Нападающий бросок.

Нападающий удар выполняется игроком первой линии (№№ 2,3,4) в прыжке с двух шагов, 3-й – прыжок. Мяч направляется на сторону соперника через сетку с двух рук резко вниз. Игроки второй линии (№№ 1, 6, 5) также имеют право на атаку через сетку с двух рук, не заступая в прыжке 3-метровую линию.

Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара.

1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега двух шагов.
2. Бросок мяча двумя руками – стоя на месте, у стены, в паре.
3. Бросок мяча двумя руками через сетку с места.
4. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу.
5. Броски волейбольного мяча через сетку в прыжке, в прыжке с двух шагов.

6. Нападающий удар из всех зон нападения без установки на точность попадания, на точность.
7. Нападающие удары с передачи пасующего.

Игры при обучении нападающего броска через сетку.

«У кого меньше мячей»

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см. После сигнала тренера игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

«Делай как я».

По обе стороны сетки встают по: 6 – 8 человек (в зависимости от длины сетки). У обучающихся, стоящих с одной стороны сетки, в руках по мячу. Даётся команда, как надо бросать мяч (от груди, из-за головы). Обучающиеся указанным способом перебрасывают мяч через сетку своим партнёрам. Стоящие на другой стороне ловят мяч и бросают его обратно, обязательно тем же способом.

«Мяч через сетку».

Дети становятся парами напротив друг другу 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. В финале раздаётся свисток и показывается жест, означающий окончание игры.

4.5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения передач, подач, приема, нападающих ударов, страховки в зависимости от ситуации; выбор способов передачи мяча партнеру, через сетку, приема подач, выбор направления передач, подач, приема мяча, приема-передачи в зависимости от ситуации; чередование способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры.

Групповые тактические действия:

- взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (связующие) при приеме подач;
- взаимодействия игроков передней линии (связующие) с игроками передней линии (нападающие) при передачах;
- взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии, выходящими к сетке (связующие) при приеме подач;
- взаимодействия игроков передней линии (нападающие) с игроками, выходящими с задней линии (связующие) при передачах;

- взаимодействие игроков передней линии (связующие) с игроками задней линии (нападающие) при передачах;
- взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии (связующие), выходящими к сетке при передачах;
- взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (нападающие) при приеме-передачах;
- взаимодействия игроков передней линии (нападающие) друг с другом при передачах.

4.6. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Рекомендуется проводить на первом году обучения соревнования по физической подготовке (контрольные нормативы – Приложение 1), на втором году обучения соревнования по физической (контрольные нормативы – Приложение 1) и игровой подготовке по упрощенным правилам (Приложение 3). Лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 1x1, 2x2, 3x3 на малых игровых площадках.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Структура процесса обучения двигательным действиям.

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование. Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации учебного процесса.

Цель этапа первоначального обучения - освоение основ изучаемого приема или действия. Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения. *Показ* должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в *рассказе* дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеоколлекциях, показ его элементов на кино- и фото-граммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз. Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод *практического упражнения*. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы. Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно сложные упражнения быстро вызывают у начинающих спортсменов дошкольного возраста утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-12

повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности занимающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3-5 последующих занятий.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения. Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение. Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

Последовательность обучения пионерболу.

В начале процесса обучения основной задачей является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Поэтому в этот период целесообразно дать много разнообразных действий, а также свободно поиграть с мячом. На данном этапе обучения необходимо добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть.

С первых занятий целесообразно вводить освоение стойки игрока и техники передвижения. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть занятия, а при постановке задачи по обучению - и в основную.

Также в начале обучения следует научить детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставлены, кисти лежать сзади - сбоку, мышцы рук расслаблены. После того как дети научатся правильно стоять держать мяч, передвигаться по площадке, можно учить передавать и принимать мяч обеими руками, стоя на месте, затем с выходом навстречу летящему мячу, в стороны, назад и т. д. Неумение ребенка поймать мяч часто вызывает обиду. Он старается прижимать мяч руками к груди, а когда не успеет это сделать, мяч летит прямо в лицо. Летящий мяч необходимо встретить руками как можно раньше. Кисти с

широко расставленными пальцами образуют как бы половину шара, в котором должен поместиться мяч. Нужно следить за полетом мяча. Как только мяч коснется кончиков пальцев, необходимо захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением к себе.

Параллельно ловле мяча необходимо обучать детей передачи мяча двумя руками из разных положений, а затем в движении.

С детьми дошкольного возраста следует начинать разучивать элементы пионербола вне игры на месте, для чего подбираются легкие упражнения, которые имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но является более простыми и более легкими. Например, при обучении броскам мяча первым упражнением является обычная передача мяча на небольшом расстоянии между партнерами. Усложнить изучение передач можно увеличением расстояния между игроками. Другой вид усложнения — увеличение силы передачи. Следующий вид усложнения передачи - обращается внимание на точность передачи. То же самое относится и к ловле: сначала изучается прием ловли слабо летящего мяча, а затем — сильно летящего.

Когда элемент игры освоен детьми можно переходить к применению приема в игровой ситуации. Например, освоив все виды передачи мяча, необходимо создать ситуацию, в которой бы ребенок должен сделать выбора способа передачи мяча. Здесь следует учитывать следующее: целесообразно использовать тот вид передачи, который выполняется с меньшим замахом из положения, принятого после ловли. Если мяч пойман на уровне груди — передача от груди двумя руками; мяч пойман на уровне плеча — передача от плеча одной или двумя руками; пойман мяч на уровне ног — передача снизу двумя руками.

В целях создания наиболее благоприятных условий обучения при изучении игровых приемов пионербола рекомендуется терминологически правильно назвать прием.

В работе на начальном этапе формирования навыков владения ребенком должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата.

Например, обучая ловле - передаче мяча, можно давать такое задание: чья пара (кружок) сделает больше передач, не роняя мяч на землю, не касаясь груди мячом и т.д. Такие задания вызывают у детей желание добиться хороших результатов, содействуют поддержанию интереса. Они отвечают целям и задачам обучения и воспитания, доступны и понятны, интересны и эмоциональны, приближают действия к игровой ситуации. Игровая обстановка усиливает заинтересованность, активность детей, благодаря многократной повторяемости повышается эффективность выполняемых движений.

После овладения основными элементами изучаемого действия осуществляется углубленное разучивание. На данном этапе обучения отрабатывается точность выполнения движений с мячом, исправляются имеющиеся ошибки, формируется правильное ощущение навыка в целом.

Здесь можно применять упражнения с элементами соревнования, направленные на точность выполнения движения, некоторые подвижные игры.

Упражнения с элементами соревнования создают особый динамический и эмоциональный фон, стимулирующий максимальное проявление физических и волевых качеств ребенка, способствующий правильному выполнению движений с мячом. Особенно важно, что они помогают избежать однообразной работы над техникой действия. Упражнения с элементами соревнования необходимо проводить в строгой последовательности с целью обеспечения закрепления правильного навыка. Поэтому в начале обучения соревнование ведется на точность выполнения движений между отдельными детьми, а в дальнейшем между группами. После этого, возможно, проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точности, но и быстроты выполнения движений. Ко времени проведения упражнений с элементами соревнований дети уже имеют определенные навыки обращения с мячом. Поэтому возможно применение самых простых индивидуальных игр, в которых большинство детей действует с мячом (например, «Кто водящий»). Они способствуют формированию навыков владения мячом в большей мере, чем игры, в которых вся группа (25 детей) играет с одним мячом. Игры такого характера повышают двигательную активность, особенно увеличивают количество действий с мячом.

Основная задача этапа закрепления и совершенствования действий с мячом заключается в создании устойчивых, достаточно автоматизированных и вместе с тем гибких навыков. Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляются в основном в подвижных играх, включающих эти действия. Соблюдая постепенное усложнение обучения, на данном его этапе проводят игры, в которых игровое действие разворачивается между несколькими группами (например «Мяч водящему», «Займи свободный кружок»). В дальнейшем дети уже в состоянии играть в более сложные игры в которых ведется счет между двумя командами («Мяч капитану», «Мяч ловцу»), а также и в пионербол по облегченным правилам. Необходимо отметить, что постепенное усложнение упражнений и игр с мячом, создание новых, разнообразных условий действий с ним обеспечивают быстрое формирование широкого диапазона навыков владения мячом. Правильный, четкий показ действий с мячом, сопровождаемый кратким, доступным ребенку пояснением, способствует созданию правильных и точных представлений о движениях, вызывает желание выполнять их.

На разных этапах обучения соотношение приемов показа и пояснения изменяется. Например, на начальном этапе формирования передачи мяча, когда складываются общие представления о действиях с мячом, ведущую роль играет показ, который обязательно должен быть подкреплен объяснениями. Поэтому в начале обучения передаче мяча целесообразно

многokrратно демонстрировать ее на возможно более высоком уровне. Это создает у детей общее представление об изучаемом действии с мячом. Стойку, передвижение по площадке, остановки, броски и другие действия тренер-преподаватель сам показывает детям. А такие действия, как передача и ловля мяча, могут показывать дети, наиболее хорошо усвоившие их. Педагог должен подчеркнуть, на что необходимо обратить внимание. Несколько позже следует перейти к демонстрации передачи мяча в сочетании с объяснением, направляя внимание детей на более важные моменты действия: на исходно положение, а затем на бросок. На этапе совершенствования передачи мяча в упражнениях и играх объяснение, а почнее поправку выполнения действий дают в виде кратких указаний.

При обучении можно использоваться и прием практического выполнения детьми движений вслед за воспитателем, например передвижение в сторону приставным шагом. Некоторые несложные и знакомые действия с мячом они в состоянии выполнить по словесному указанию, на пример бросать мяч вниз и ловить, перебросить мяч товарищу. При формировании действий с мячом целесообразно применять определенные зрительно-чувственные ориентиры, информирующие ребенка о протекании движения и его результатах. Например, при обучении броскам мяча через сетку для выработки кинестетических ощущений бросания мяча по высокой траектории, а также создания зрительного образа ее детям можно давать бросок в баскетбольную корзину.

Кроме того, детей необходимо побуждать к словесным объяснениям наблюдаемых и собственных действий. Это помогает осознать движения, закреплять представления о действиях с мячом.

Обучение элементами пионербола протекают более успешно при реализации всех обще дидактических принципов, но особенно важно обеспечить сознательное их усвоение. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования двигательных навыков, а также, что особенно важно, способствует умению в последующих играх самостоятельно подобрать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное отношение к действиям с мячом возникает у детей только при условии, если тренер-преподаватель разъясняет их значение в различных ситуациях, объясняет, почему именно так они должны выполняться. Ребенок должен знать, почему в той или иной игровой обстановке более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их определенным способом, с определенной скоростью и в определенном направлении.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом необходимо после разъяснения и показа дать ему возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Например, после объяснения, что высота отскока мяча зависит от прилагаемой силы, ребенку надо дать убедиться в этом: предложить отбивать мяч, меняя высоту отскока. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями детей в действиях с мячом формируется умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

Тренер-преподаватель должен стремиться довести до сознания детей, что каждый может добиться результатов, если будет играть честно, дружно, соблюдая все правила. Он отмечает ребят, которые помогают товарищам своей команды, иногда хвалит и менее ловких, слабых ребят, если они проявили настойчивость, правильно выполняют действия.

В играх с мячом у детей следует вырабатывать привычку подчинять личные порывы, интересы общим целям игры. В командных играх детей приучают, добиваясь высоких личных результатов, заботиться об общекомандном результате, проявляя такие качества, как товарищество, взаимопомощь, доброжелательное отношение друг к другу.

Основная форма организации занятий.

Основной формой организации обучения и воспитания юных спортсменов дошкольного возраста является учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач могут использоваться комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных спортсменов преимущественно применяют комплексные занятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой. Командный характер игры в пионербол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные игроки получают самостоятельные задания.

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При занятиях в подгруппах ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

Структура занятия.

Структура занятия предусматривает три части: **подготовительную, основную и заключительную.**

I. Подготовительная часть.

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация обучающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание учебно-тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнению основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет обучающимся увеличить диапазон движения и избежать травм.
2. Максимально использовать тренировочную деятельность обучающегося. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.
3. Подготовить детей психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. Продуктивная разминка состоит из трех фаз:
 1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).
 2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.

3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

II. Основная часть.

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

При подборе упражнений следует учитывать, следующее:

- все действия с мячом, выполняемые на месте, например передача мяча, бросок мяча с места, даже при длительном выполнении (7-8 мин) увеличивают нагрузку незначительно, на 20-40% от исходного уровня.
- выполнение этих действий в движении, в сочетании с бегом при такой же продолжительности повышает нагрузку от 50 до 90%.
- большую нагрузку дают и подвижные игры, где часто используются бег, подскоки.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

III. Заключительная часть.

Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Материально-техническое обеспечение программы.

Волейбольная сетка 1 шт.

Мячи теннисные.

Мячи резиновые среднего размера.

Мячи резиновые большие.

Мячи волейбольные.

Скакалка детская (длина 210 см, длина 180 см).

Целеброс (мишень).

Конус для эстафет.

Обруч большой, диаметр 95—100 см.

Обруч малый, диаметр 50—55 см.

Рулетка измерительная (5м).

Секундомер.

Свисток.

Баскетбольное кольцо.

Мешочки с песком.

Корзина, сетка для инвентаря.

6. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Отслеживание результатов работы по программе строится по нескольким направлениям:

№	Направленность	Методы изучения	Периодичность
1	Физическая подготовленность	Тестирование (Приложение 1)	1 раз в год: - по окончании 2 модуля, - по окончании 4 модуля
2	Владение мячом	Тестирование (Приложение 2)	1 раз в год: - по окончании 2 модуля, - по окончании 4 модуля.
3	Овладение теоретическими знаниями	Беседа	1 раз в год: - по окончании 2 модуля, - по окончании 4 модуля.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1992. - 159 с.
2. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 37–48.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям PDF. Учебник для студентов, преподавателей университетов физической культуры, - М.: Физкультура и спорт, 1985, - 192 с.
4. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с.
5. Волошина Л. Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5–7 лет // Физическая культура, 2003. № 4. С. 39–43.
6. Волошина Л. Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004. – 144 с.
7. Голицина Н.С. Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008.–120 с.
8. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 128 с.
9. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: ВАКО, 2004. – 152 с.
10. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с.
11. Коробков И. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971г.
12. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология».- М.: Просвещение, 1978.- 272 с.
13. Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников // Дошкольное воспитание, 2000. № 3. С. 52–54.
14. Курилова Т.В., Волошина Л.Н.. Игры с элементами спорта. М.: Издательство ГНОМ, - 112 с.
15. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ: Проблемы и пути оптимизации. М.: Издательство ГНОМ и Д. 2004. – 344 с.
16. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010. – 186 с.
17. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Физические упражнения для дошкольников. – Издание 2-е, дополненное. – Москва : Просвещение, 1971. – 159 с.
18. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.– М.: Владос, 2001. – 112 с.
19. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности. Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 30–37.

20. Смирнова Е. О., Гударева О. В. Состояние игровой деятельности современных дошкольников // Психологическая наука и образование, 2005, № 2. - с. 76-86.
21. Усаков В.И. Особенности методики первоначального разучивания дошкольниками спортивных игр. - Красноярск, 1996. - 98 с.
22. Фролов В.Г.. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М: Просвещение, 1998. – 160 с.
23. Фомина А. И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы. – М.: Просвещение, 1984. – 159 с.
24. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. издание 3-е, дополненное и переработанное. – Москва: Просвещение, 1984. – 203 с.
25. Цымбалова Л. Н. Подвижные игры для детей. – М.: ИКЦ «МарТ», 2004. – 192 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**Тестирование физической подготовленности.**

Возраст ребенка	Пол ребенка	Сила – подъем туловища (в сед из положения лежа, кол-во раз за 1 мин)	Выносливость (бег 90, 120,150 сек.)	Быстрота (бег 30 м/с)	Прыгучесть (прыжки через скакалку кол-во раз за 1 мин.)
5 лет	Девочки	6 – 8	(90 м) 37,0 – 27,3	9,8 – 8,3	3 – 5
	Мальчики	9 – 10	(90 м) 37,3 – 26,2	9,8 – 8,3	5 – 7
6 лет	Девочки	10 – 11	(120 м) 40,8 – 30,2	8,9 – 7,7	5 – 10
	Мальчики	11 – 12	(120 м) 38,6 – 30,6	8,4 – 7,6	7 – 20
7 лет	Девочки	11 – 12	(150 м) 43,9 – 34,9	8,4 – 7,3	7 – 20
	Мальчики	12 – 14	(150 м) 41,6 – 33,9	8,0 – 7,4	10 – 30

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Диагностика овладения дошкольников игровыми упражнениями с мячом.

№	Тесты для группы 5-6 лет	Единицы измерения	Уровень выполнения теста		
			высокий	средний	низкий
1	Подбрасывание и ловля мяча	Количество раз за 1 минуту	Более 15	14-15	10-13
2	Перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3 метра от сетки (8 попыток)	Количество раз	7-8 раз	5-6 раз	4 раза и менее
3	Бросок на точность (8 попыток)	Количество раз	7-8 раз	5-6 раз	4 раза и менее
4	Ловля мяча при броске через сетку с противоположной площадки (8 попыток)	Количество раз	6-8 раз	4-5 раз	Менее 4 раз

№	Тесты для группы 6-7 лет	Единицы измерения	Уровень выполнения теста		
			высокий	Средний	низкий
1	Подбрасывание и ловля мяча	Количество раз за 1 минуту	Более 25	21-25	15-20
2	Перебрасывание мяча через сетку с расстояния от сетки 5-7 метров (8 попыток)	Количество раз	7-8 раз	5-6 раз	4 раза и менее
3	Бросок на точность по зонам в пределах площадки (8 попыток)	Количество раз	7-8 раз	5-6 раз	4 раза и менее
4	Ловля мяча при броске через сетку с противоположной	Количество раз	7-8 раз	5-6 раз	4 раза и менее

	площадки (8 попыток)				
5	Нападающий бросок по зонам (10 попыток)	Количество раз	8-10 раз	5-7 раз	4 раза и менее

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Правила игры в пионербол.

Две команды. Состав команды 6 человек в каждой.

Подача выполняется броском одной рукой через сетку.

С мячом можно делать не более трех шагов по площадке, после чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить через сетку.

Разрешается совершать не более одного паса в атаке.

Игра проводится из двух или трех партий до 25 очков. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.

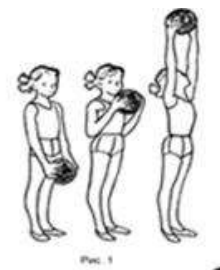
Команда теряет право на подачу если:

- мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
- мяч коснулся пола на своей площадке;
- подача выполняется не с места;
- сделано более трех шагов с мячом в руках;
- сделано более одного паса при атаке.

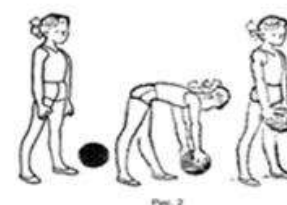
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Примерные упражнения для общей разминки с мячом.

Упражнение 1. И.п. – О.с., мяч в руках внизу (рис. 1). 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо.



Упражнение 2. И.п. – «Переложил мяч» (рис. 2). И.п. – ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол – выдох; 4 – в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным повтором туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.



Упражнение 3. И.п. – упор на коленях, грудью касаться мяча (рис. 3). 1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.



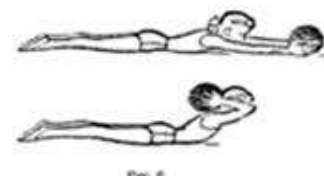
Упражнение 4. И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами (рис. 4). 1–2 сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3–4 – вернуться в И.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное.



Упражнение 5. И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – И.п. (рис. 5). Бросок выполнять строго вертикально вверх. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Ловить мяч надо также сверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.



Упражнение 6. И.п. – лежа на груди, мяч перед собой на полу. 1–2 – сгибая руки, отвести мяч за голову, поднимая плечи, прогнуться – выдох; 3–4 – И.п. – вдох. Поднимая голову и плечи, ноги от пола не отрывать.



Упражнение 7. И.п. – руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двух ногах, вокруг мяча (рис. 7). Прыжки выполнять мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать по кругу левым боком к мячу, а затем правым поочередно, и в ту и другую сторону, лицом в одном направлении. Дыхание произвольное.



Упражнение 8. Ходьба на месте. Восстановить дыхание.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Примерные упражнения для общей разминки с малым мячом.

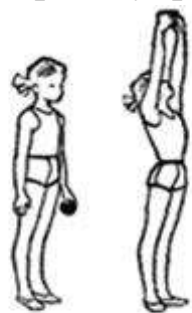


Рис. 1

Упражнение 1. И.п. – О.с., мяч в левой руке (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверх должны быть точно над головой.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке (рис. 2). 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.

Упражнение 3. И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 3). 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.

Упражнение 4. И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх (рис. 4); 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – И.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками не высоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

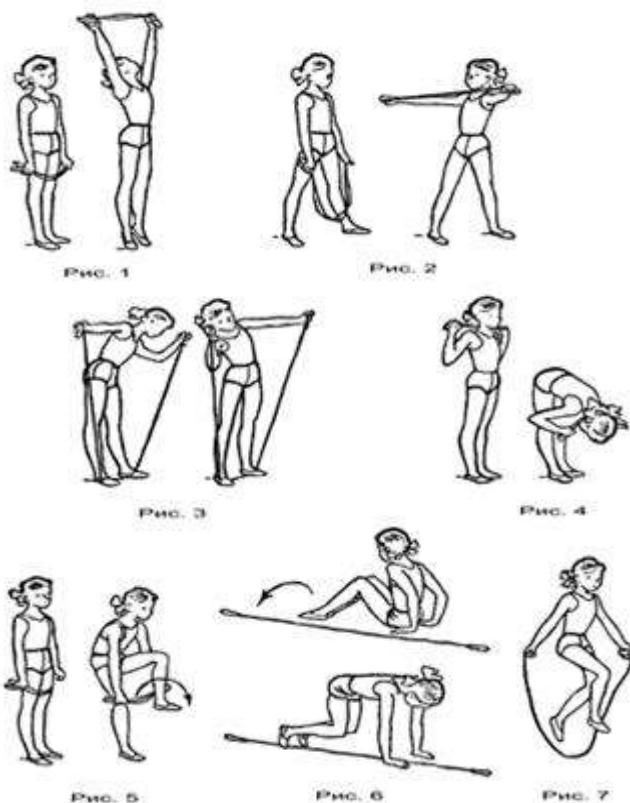
Упражнение 5. И.п. – стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место (рис. 5); 6 – то же левой рукой. Следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.

Упражнение 6. И.п. – ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между стопами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь (рис. 6). Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище не наклонять. Следить, чтобы мяч оставался все время между стопами.

Упражнение 7. Ходьба. Дыхание произвольное. 36

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

Примерные упражнения для общей разминки со скакалкой.



Упражнение 1. И.п. – о. с., скакалка внизу, сложенная вчетверо (рис. 1). 1 – руки вверх; 2 – подняться на носки, прогнуться и потянуться – вдох; 3–4 – И.п. – выдох. При движении рук вверх, смотреть на скакалку. Руки прямые, скакалка натянута.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь пошире, скакалка вдвое внизу (рис. 2). 1 – руки вперед в стороны, поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же влево. Во время поворота плечи не опускать, ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное, без задержки.

Упражнение 3. И.п. – ноги, врозь стоя на скакалке; скакалку держать свободно за концы (рис. 3). 1 – наклон влево, левая рука, сгибаясь,

натягивает скакалку – выдох. 2 – выпрямиться, опуская левую руку вниз – вдох; 3–4 – то же в другую сторону. Во время наклона ноги не сгибать, голову не опускать и туловище не поворачивать.

Упражнение 4. И.п. – ноги вместе, скакалка за головой, сложенная вчетверо, руки к плечам (рис. 4). 1–3 наклон вперед, руки вперед – выдох; 4 – выпрямиться, отводя плечи назад – вдох. При наклоне ноги не сгибать. Амплитуду движений увеличивать постепенно.

Упражнение 5. И.п. – о.с., скакалка внизу, сложенная вчетверо (рис. 5). 1–2 – перешагнуть через скакалку; 3–4 – И.п.; 5–6 – то же другой ногой. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой, стараясь поднимать колено выше, не наклоняться. Дыхание произвольное.

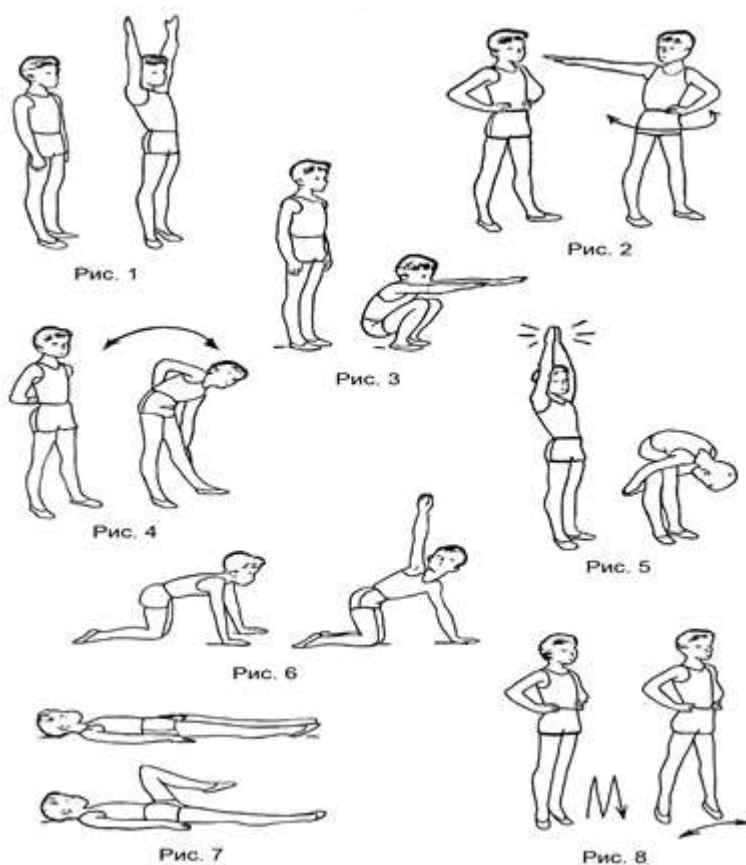
Упражнение 6. И.п. – сидя, ноги согнуты, скакалка на полу сбоку (рис. 6). 1–2 – поворот кругом, лицом к скакалке, встать на четвереньки и перенести центр тяжести на другую сторону; 3–4 – тем же способом вернуться в И.п. При повороте опираться на прямые руки и на носки, коленями пола не касаться. Дыхание произвольное.

Упражнение 7. И.п. – ноги вместе, скакалка за спиной, руки слегка согнуты. Бег на месте прыжками с левой ноги на правую, вращая скакалку вперед (рис. 7). Несколько прыжков через скакалку выполняется с правой ноги, а затем с левой. Спину держать прямо, голову не опускать, упражнение выполнять без напряжения. Дыхание произвольное.

Упражнение 8. Ходьба с восстановлением дыхания. 37

ПРИЛОЖЕНИЕ 7.

Примерные упражнения для общей разминки без предметов.



Упражнение 1. И.п. – о. с. (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь, руки на поясе (рис. 2). 1–2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 – и.п.; 4–5 – то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

Упражнение 3. И.п. – о.с. (рис. 3). 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз – выдох; 3–4 – встать, руки вниз – вдох. Во время

приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

Упражнение 4. И.п. – ноги врозь, руки согнуты за спиной (рис. 4). 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и.п. вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

Упражнение 5. И.п. – о. с. (рис. 5). 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок под коленом – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать.

Упражнение 6. И.п. – стоя на коленях (рис. 6). 1–2 – поднять правую руку в сторону вверх, поворот направо туловище и голову – вдох; 3–4 – и. п. выдох; 5–6 то же в левую сторону. Необходимо тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

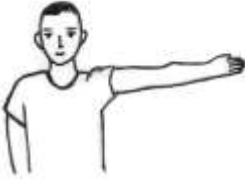





Упражнение 7. И.п. – лежа на спине, руки, на полу вдоль туловища (рис. 7). 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3 – тоже другой ногой; 4 – и.п. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально полу, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

Упражнение 8. И.п. – руки на поясе (рис. 8). 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище держать прямо, дыхание произвольное.

Упражнение 9. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8.

Жесты судьи.

	<p><i>взмах руки в сторону подающей команды – указание на подающую команду</i></p>		<p><i>скрещивание рук над головой – игра окончена</i></p>
	<p><i>прямая рука опущена вниз - в сторону – мяч в площадке</i></p>		<p><i>согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу – мяч за пределами площадки (аут)</i></p>
	<p><i>круговое движение предплечьем одной руки по часовой стрелке – переход игроков</i></p>		<p><i>движение согнутыми руками навстречу - смена сторон площадки</i></p>

Жест судьи должен выдерживаться некоторое время и, если он показывается одной рукой, то рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или запрос.