**Доклад на педсовет**

**Русакова Светлана Витальевна**

**«Спортивные игры и упражнения, направленные на обучение старших дошкольников волейболу.**

1. Волейбол  (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий»)  и  ball — «мяч») — вид спорта, командная  спортивная   игра

Волейбол  — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в  волейбол  являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

1. **Значение физического воспитания**В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.
2. Занятия спортивными играми и упражнениями прежде всего направлены на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Основной целью является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники. Но это ни в коем случае не должно стать узкоспециализированными тренировками, подготовкой к участию в соревнованиях. Настоящие соревнования; где борьба ведется за очки, за места, являются непосильной психологической нагрузкой для ребенка.

Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям.

Во время занятия очень важно определить оптимальное число повторений упражнений, чтобы у детей не возникали вредные привычки, мешающие дальнейшему обучению. Если в качестве подводящего упражнения используется хорошо освоенное ранее движение, то достаточно повторить его всего лишь несколько раз непосредственно перед разучиванием нового двигательного действия.

1. **Подвижная игра** является средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

Подвижным играм с элементами спорта как виду деятельности присущи изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, на выносливость, силу, гибкость.

В играх с элементами спорта совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции различных анализаторов.

Очень ценно, что  занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством для закаливания ребенка.

Практика показывает, что дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой и началами различных видов спорта. Большой интерес у них вызывают спортивные игры – баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, хоккей

Заниматься спортом в прямом смысле слова (который подразумевает участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов) не рекомендуется для детей дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх, отдельные элементы соревнования, не только возможны, но и целесообразны.

1. **Волейбол  как метод физического воспитания**
 Играм  с мячом отводится особая роль. Немецкий педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки. Он считал, что все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему даст мяч.

В системе физического воспитания, разработанной П.Ф. Лесгафтом,  волейбол  занимает значительное место. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами. Эта  игра  развивают ручную ловкость, глазомер, совершенствуют деятельность коры головного мозга.

При  игре  в  волейбол  совершенствуются навыки большинства основных движений

Упражнения  с мячом являются эффективным средством развития ловкости, в том числе, ручной ловкости детей  старшего  дошкольного возраста.  Упражнения  с мячами развивают не только крупные, но  и  мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев  и  кистей, что особенно важно для детей 6-7 лет, готовящихся к  обучению  в школе.

1. **Техника** **игры**
Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой.

Специфической особенностью  волейбола  является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите.

 К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар.

 К технике защиты - прием мяча и блокирование.

Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока.
**Техника передвижений.** Передвижения выполняются в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, волейболист должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения.

**Подачи**

В  волейболе  применяются такие подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.

**Передачи**

В игре применяются передачи мяча сверху двумя руками, находясь в опорном положений, в прыжке и с падениями.

1. Для создания наиболее благоприятных условий с целью изучения приемов  игры , обучение следует строить по такому плану:

1. Общее ознакомление с приемом  игры .
2. Выполнение приема в упрощенных условиях.
3. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование приема в игровой ситуации.
2. **Упражнения  для технической подготовки юных волейболистов**
3. **Передвижения**
Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные **подвижные игры**

***«Зоркий глаз».*** Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленные действия. Например, поднятая рука вверх означает, что учащиеся должны выполнить выпад вперед и принять обусловленную стойку волейболиста. Вариант: поднятые вверх обе руки означают, что надо выполнить два три приставных шага, принять низкую стойку волейболиста и проимитировать передачу двумя руками сверху.
***«Падающая палка».*** Занимающиеся строятся в круг диаметром 6—7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, - заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

***«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, сидя

**Подачи**

1. Расположение занимающихся в шеренге по одному. Многократные подбрасывания мяча на различную высоту, в зависимости от способа подачи.
2. Занимающиеся становятся у стены в колонне по одному. Первый игрок подбрасывает мяч и выполняет замах и удар по мячу о стену избранным способом подачи, затем уходит в конец колонны, а упражнение продолжает следующий.
3. Занимающиеся становятся в две шеренги на расстоянии 5—6 м друг от друга. Игроки первой шеренги выполняют подачи в сторону игроков, стоящих во второй шеренге.
4. Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в. 5 - 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки.
5. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом.
6. Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

***8. Подвижные игры***
***«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 З—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 заранее обусловленным способом подачи. 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. Подачи выполняются командами поочередно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду победительницу

1. **Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча.**
2. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
3. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
4. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
5. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
6. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
7. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
8. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
9. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
10. Передача мяча в шеренге и по кругу.
11. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

**Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.**

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.

Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.

Ведение мяча на месте правой и левой рукой.

Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.

Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.

Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.

Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).

Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.

Ведение мяча вокруг себя.

Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

1. **Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину**

Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).

Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.

Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.

Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.

Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

1. ***Подвижные игры с мячом.***

Основная ***черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность.***

 ***Разнообразие упражнений и игр увлекает детей: они порой "забывают" о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, они уходят с занятия с желанием продолжить его.***

«Играй, играй мяч не теряй».

Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

1. ***Игры с передачей, ловлей мяча.***

«10 передач».

Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

«За мячом».

Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения

ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

* 1. ***. Игры для обучения ведению мяча.***

«Ловец с мячом».

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удается, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

13. ***Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.***

«Мяч капитану».

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.