

Министерство просвещения Приднестровской Молдавской Республики
ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»
Кафедра дошкольного и начального образования
МОУ «Бендерский детский сад № 24»

**Республиканский конкурс профессионального мастерства
«Лучшее методическое пособие для организаций дошкольного образования»
для педагогов организаций дошкольного образования
Приднестровской Молдавской Республики
по направлению «Реализация ГОС ДО»**

**Образовательная программа
«ДЕТСКИЙ ВОЛЕЙБОЛ „ЗДОРОВЯЧОК”»
по номинации «Физическое развитие»**

Автор

Реуцева Светлана Витальевна, воспитатель-методист по физическому развитию первой квалиф. категории МОУ «Бендерский детский сад № 24»

Тирасполь
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. И этот факт не может не волновать наше общество.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

С этой целью и была создана спортивно-оздоровительная секция «Здоровячок», где идет обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивной игры в волейбол.

Программа отражает эффективные подходы к комплексному решению подрастающего поколения в детском саду. Она определяет основные задачи, направленные планом действий, и реализацию в течение 3 лет. Содержание занятий тесно связано с «Программой воспитания и обучения детей в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой в разделе «Физическое воспитание», и парциальной программой В.Н. Зимониной «Росинка – расту здоровым» (М.: Владос, 2004).

Программа адаптирована для работы с детьми 4–7 лет.

В этом возрасте необходимо учитывать следующие особенности:

1. При обучении технике движений давать представление о разнообразных способах движений, их назначении, сходстве и различии в силе, скорости, направлении, характере, сложности.
2. Приучать анализировать простые движения, оценивать их качество, выделять ведущие фазы, исправлять ошибки.
3. Большое внимание уделять развитию двигательных качеств, особенно скоростно-силовых и ловкости в упражнениях и подвижных играх.
4. Использовать соревновательный метод, направленный на выявление количественного и качественного результата движения ребенка.
5. Развивать коллективные формы соревнования.

Именно в дошкольном возрасте закладывается основа здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для

развития физических качеств. Также спортивные упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), воспитанию положительных морально-волевых качеств. Воспитывается психо-эмоциональное состояние детей. Воспитывают у дошкольников положительные черты характера, создается благоприятная сфера для дружеских отношений в коллективе, взаимовыручка.

Обучение детей на таких занятиях создает необходимый двигательный режим, положительный настрой. Все это способствует укреплению здоровья детей, их физическому и умственному развитию.

Данная программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, основана на повышении интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

Используемые разнообразные упражнения с мячом в бросании, приеме, перебрасывании позволяют детям развивать физические качества, которые в дальнейшем позволят овладеть важнейшими элементами волейбола.

Данная программа была создана в соответствии с действующим законодательством ПМР и ссылкой на следующие нормативные документы:

1. Закон ПМР «Об образовании» от 27.07.2003 г. (в текущей редакции).
2. Закон ПМР «О дошкольном образовании» от 25.07.2008 г. (в текущей редакции).
3. Государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства просвещения ПМР от 16 мая 2018 г. № 588).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОДО (СанПиН 2.4.1. 3049-15).
5. Устав Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 24».
6. Примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы (2014 г.) в соответствии с ГОС ДО.
7. Основная образовательная программа МДОУ «Детский сад № 24» на основе ГОС ДО.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цели:

- создание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически развитого ребенка;
- популяризация волейбола как вида спорта среди детей дошкольного возраста и их родителей.

Задачи:

- побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;
- формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
- развивать двигательные качества и способности детей;
- развивать ловкость, быстроту, силу, выносливость;
- овладеть элементами игры в волейбол.

Принципы создания программы:

1. Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка.
2. Активность, сознательность участия всего коллектива в поиске новых эффективных методов физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста. Креативность процесса обучения и воспитания.
3. Комплексный подход к организации оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.
4. Рациональное сочетание разных видов и форм двигательной деятельности, осуществляемых под руководством педагогов.
5. Творческая, гуманная направленность, обеспечивающая развитие умственных, духовных и физических способностей детей в их самом полном объеме.
6. Обеспечение эмоционально-психологического комфорта для воспитанников ДООУ (забота о физическом и психологическом благополучии детей, недопущение травматизма, физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к утомлению и переутомлению).
7. Уважение личности каждого ребенка, уважительное отношение к результатам детского творчества.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал об истории развития волейбола, правилах соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе воспитанники должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Общая физподготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – педагогический процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на гармоничное и всестороннее физическое развитие ребенка. ОФП способствует повышению общей работоспособности, функциональных возможностей, является основной базой для специальной подготовки. Основными средствами ОФП являются физические упражнения, спортивные и подвижные игры, гигиенический фактор.

Можно сделать вывод, что общая физическая подготовка – это основная целевая задача педагогического процесса физического воспитания, ориентированная на укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и эффективности освоения данной программы.

Специальная физподготовка

Специальная физическая подготовка – это специализированный процесс, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в освоении техники и тактики игры. Для этого нужно развивать физические качества, такие как:

- быстрота;
- скорость;

- ловкость;
- выносливость;
- координация;
- внимание;
- глазомер;
- сила.

Техника и тактика игры

При использовании игрового метода совершенствование техники и тактики игры в волейбол осуществляется в тесной взаимосвязи. Совершенствование техники игры в волейбол следует начинать с выполнения в игровой обстановке стоек игрока. Одним из основных технических приемов в волейболе является передача мяча. Вначале проводят закрепление техники выполнения бросков, перебрасывание мяча через сетку и ловля мяча. Основными техническими приемами являются бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы и ловля мяча.

Совершенствование тактики игры складывается из индивидуальных и групповых действий. Сюда входит выбор места и целесообразность применения того или иного технического приема в зависимости от создавшейся обстановки. Наиболее сложными для освоения являются командные тактические действия, которые заключаются во взаимодействии всех игроков команды. Игра строится в зависимости от подготовленности игроков и команды в целом.

Основы знаний (история и правила)

Игра волейбол появилась в 1895 году и была изобретена Уильямом Дж. Морганом в Англии. Волейбол – это спортивная, командная игра, характеризующаяся разнообразной двигательной деятельностью. В переводе с английского звучит как «бить по мячу с лета» или «парящий мяч».

Днем рождения волейбола в нашей стране считается 28 июля 1923 года, место рождения – Москва.

В нашей республике Тираспольский волейбольный клуб «Динамо» является чемпионом Молдавии.

Волейбол – это спортивная, командная игра, характеризующаяся разнообразной двигательной деятельностью. Игра проводится между двумя командами на специальной площадке, разделенной пополам сеткой. Цвет мяча для игры

в волейбол светлый однотонный или комбинированный. Игроки одеты в специальную форму, состоящую из футболки, шорт, носков и спортивной обуви. В каждой команде назначается капитан.

Игроки делятся на две команды: каждая по 6 человек. Для победы требуется 10 очков. Одно очко начисляется:

- когда мяч коснулся пола на половине площадки противника;
- при неудачной подаче противника (в сетку, в аут).

Три игрока команды располагаются рядом с сеткой, другие – за ними. Началом игры считается, когда из-за площадки поля бросает мяч один из игроков. Его задача состоит в том, чтобы мяч попал на другую сторону сетки, к другой команде и коснулся пола. При касании пола мячом, засчитывается очко и мяч передается другой команде.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности воспитателя и воспитанников. Занятия необходимо строить так, чтобы воспитанники сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели методист использует объяснения, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнения осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у детей образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ

К концу обучения обучающиеся должны

знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю волейбола;
- лучших игроков;
- простейшие правила игры;
- правила личной гигиены;
- азбуку волейбола (основные технические приемы);
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- выполнять ловлю и передачу мяча с места;
- бросать мяч через сетку двумя руками от груди с места;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места;
- играть по упрощенным правилам мини-волейбола;
- владеть технико-тактическими действиями при подаче мяча в игру.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный год длится 9 месяцев – с сентября по май. Количество детей, посещавших кружок, составляет 12 человек. Предполагается проведение одного занятия в неделю во второй половине дня в спортивном зале продолжительностью 20–30 минут в зависимости от возрастной группы. Сентябрь является адаптационным периодом для детей, посещающих дошкольное учреждение, и поэтому в это время методист знакомится с детьми и их родителями в повседневной обстановке, проводит диагностику, выявляет детей, желающих посещать дополнительные мероприятия.

Возраст	Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц
4–5 лет. Средняя группа	2018/19 уч. г.	1	4
5–6 лет. Старшая группа	2018/19 уч. г.	1	4
6–7 лет. Подготовительная к школе группа	2018/19 уч. г.	1	4

Возраст	Кол-во занятий в год	Продолжительность занятия	Время проведения
4–5 лет. Средняя группа	32	20	15:30–15:50 четверг
5–6 лет. Старшая группа	32	25	15:25–15:50 среда
6–7 лет. Подготовительная к школе группа	32	30	15:20–15:50 вторник

Предполагаемый результат:

1. Согласно целевым ориентирам, на этапе завершения дошкольного образования у детей развита крупная и мелкая моторика; они подвижны, выносливы, владеют основными движениями, могут контролировать свои движения и управлять ими.

2. Дети владеют мячом на достойно высоком уровне.

3. Освоили технику игры в волейбол.

4. Дошкольники познакомились с историей игры в волейбол.

5. У детей улучшились показатели координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умения ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

6. Дошкольники владеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучили индивидуальную тактику. Умеют выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

7. Научились понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

Оценка эффективности программы

Основными результатами обучения воспитанников являются:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- обогащение опыта игры в волейбол;
- формирование положительной мотивации к совместной (коллективной) деятельности;
- проявление нравственных качеств: гуманизма, отзывчивости.

Практико-ориентированный подход позволяет раскрыть спортивный потенциал каждого воспитанника, развивать интеллектуальную, эмоционально-волевую сферу личности.

Критериями эффективности данной программы является снижение заболеваемости воспитанников. Оценкой эффективности будет являться:

- активное участие воспитанников в праздниках, конкурсах и соревнованиях;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у дошкольников потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;

– укрепление здоровья, повышение функционального состояния всех систем организма;

– умение контролировать психическое состояние.

Диагностический инструментарий

№ п/п	Вид подготовки	Пол	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
1	Челночный бег 3×10 м (с)	Мал.	12,8–11,1	11,2–9,9	9,8–9,5
		Дев.	12,9–11,1	11,3–10,0	10,0–9,9
2	Отбивание мяча от пола (кол-во раз)	Мал.	160–230	175–300	220–350
		Дев.	150–225	170–280	190–330
3	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	Мал.	20	40	60
		Дев.	15	35	45
4	Отжимание от пола с опорой на ладони (кол-во раз)	Мал.		10–15	15–20
		Дев.		6–8	10–15
5	Вис на гимнастической стенке (с)	Мал.		10	10
		Дев.		10	10

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашквичине Э.Й. Спортивные игры, развлечения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992.

2. Беяева А.В., Савина М.В. Волейбол. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000.

3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

5. Зимонина В.Н. Росинка – расту здоровым. – М.: Владос, 2006.

6. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984.

7. Шишкина В.А. Движение + движение. – М.: Просвещение, 1992.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Сентябрь

Тема занятия	Задачи	Содержание
Диагностика (1–2 неделя)	Выявить уровень физической подготовленности детей	1. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. 2. Броски мяча об пол и ловля двумя руками. 3. П/и «Прокати мяч между предметами»
Диагностика (3–4 неделя)	Выявить уровень физической подготовленности детей	1. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. 2. Броски мяча об пол и ловля двумя руками. 3. Перебрасывание мяча друг другу

Октябрь

История возникновения мяча (1 неделя)	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве	1. Знакомство с историей возникновения мяча. 2. Беседа «Спортивные игры с мячом». 3. Д/и «Что это за мяч?». 4. П/и «Подбрось – поймай»
Лазание, ползание, прыжки (2 неделя)	1. Упражнять в лазании, ползании по гимнастической скамейке. 2. Упражнять в перепрыгивании предметов. 3. Воспитывать ловкость, смелость, координацию	1. Прыжки через предметы различной длины и высоты. 2. Лазание по гимнастической скамейке на коленях. 3. Упражнение «Цапля»
Упражнения с мячом (3 неделя)	1. Упражнять в прокатывании мяча. 2. Развивать ловкость, координацию движений	1. Прокатить мяч по скамейке одной рукой, другая за спиной. 2. Прокатить мяч по полу, обводя фигурки. 3. П/и «Ловишка с мячом»
Упражнения с мячом (4 неделя)	1. Упражнять в прокатывании мяча. 2. Упражнять в перекладывании мяча	1. Прокатить мяч в приседе вокруг себя по полу. 2. Прокатывать мяч вокруг туловища. 3. П/и «Ловишка с мячом»

Ноябрь

Броски мяча (1 неделя)	1. Учить бросать мяч различными способами. 2. Развивать ловкость, глазомер, внимание	1. Бросок и ловля мяча вверх двумя руками. 2. Бросок мяча вверх одной рукой, ловля двумя. 3. П/и «Зайцы и волк»
Броски мяча (2 неделя)	1. Учить бросать мяч различными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер	1. Бросать мяч вверх двумя руками, ловить его после удара об пол. 2. Подбрасывание мяча на ладонях вытянутых рук. Раскачивая руки вверх-вниз, одновременно выполнять полуприсед. 3. П/и «Зайцы и волк»
Прокатывание мяча (3 неделя)	1. Упражнять в прокатывании мяча в парах. 2. Развивать внимание, выдержку, взаимопонимание	1. Сидя на коленях лицом друг к другу, катить мяч. 2. Сидя на коленях лицом друг к другу, бросать мяч двумя руками снизу. 3. П/и «Бой снежков»
Прокатывание мяча (4 неделя)	1. Продолжать упражнять в прокатывании мяча в парах. 2. Развивать внимание, выдержку, взаимопонимание	1. Прокатывать мяч друг другу, лежа на животе. 2. Стоя на четвереньках на полу, прокатывать мяч друг другу головой. 3. П/и «Бой снежков»

Декабрь

Броски и ловля мяча (1 неделя)	1. Обучать броскам и ловле мяча в парах. 2. Развивать быстроту, ловкость	1. Подбрасывать мяч двумя руками, постепенно увеличивая амплитуду броска. 2. Передача мяча в парах двумя руками от груди. 3. П/и «Подбрось – поймай»
Броски мяча, ловля (2 неделя)	1. Продолжать обучать броскам и ловле мяча в парах. 2. Развивать внимание, ловкость	1. Подбрасывать мяч двумя руками, постепенно увеличивая амплитуду броска. 2. Передача мяча в парах двумя руками из-за головы. 3. П/и «Подбрось – поймай»
Броски мяча через сетку (3 неделя)	1. Обучать бросать мяч через сетку. 2. Развивать ловкость, координацию, силу	1. Броски мяча через сетку. После броска подползти под сетку, бросить мяч с другой стороны. 2. П/и «Лови – не лови»

Броски мяча через сетку (4 неделя)	1. Продолжать обучать бросать мяч через сетку. 2. Развивать ловкость, силу	1. Броски мяча через сетку в цель. 2. П/и «Мяч капитану»
---------------------------------------	---	---

Январь

Броски и ловля мяча (1 неделя)	1. Обучать броскам и ловле мяча через сетку в парах. 2. Развивать ловкость, точность броска	1. Передача мяча в парах через сетку. 2. Передача мяча в парах через сетку одной рукой, ловля двумя. 3. П/и «Попади в цель»
Броски и ловля мяча (2 неделя)	1. Продолжать обучать броскам и ловле мяча через сетку в парах. 2. Развивать точность броска	1. Передача и ловля мяча через сетку в парах двумя руками: из-за головы, от груди, снизу. 2. П/и «Лови – не лови»
Перебрасывание мяча (3 неделя)	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер	1. Передача и ловля мяча через сетку в парах двумя руками: из-за головы, от груди, снизу. 2. П/и «Лови – не лови». 3. П/и «Тоннель»
Перебрасывание мяча (4 неделя)	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать точность, внимание. Преодолевать чувство страха	1. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. 2. Броски в баскетбольное кольцо. 3. П/и «Тоннель»

Февраль

Забрасывание мяча (1 неделя)	1. Обучать правильно принимать и п. при бросках мяча и ловле. 2. Развивать быстроту и ловкость	1. Броски мяча в цель. 2. Броски в баскетбольное кольцо. 3. П/и «Гонка мячей по диагонали»
Броски мяча (2 неделя)	1. Обучать определять скорость мяча. 2. Развивать быстроту, силу, скорость	1. Бросок мяча об стенку, ловля. 2. П/и «Не урони мяч»
Броски мяча (3 неделя)	1. Обучать регулировать силу броска. 2. Обучать удерживать мяч кистями рук	1. Передача и ловля мяча в парах различными способами. 2. П/и «Охотники и утки»

Ловля мяча (4 неделя)	1. Обучать регулировать силу броска. 2. Обучать удерживать мяч кистями рук	1. Передача и ловля мяча в парах различными способами. 2. П/и «Не урони мяч»
--------------------------	---	---

Март

Прокатывание мячей (1 неделя)	1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Развивать координацию	1. Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу. 2. Сидя подбросить мяч, быстро встать на ноги, поймать мяч. 3. Прыжки на футбольных мячах. 4. П/и «Лови – не лови»
Прокатывание мячей (2 неделя)	1. Учить правильно прокатывать мяч между предметами. 2. Учить правильно выполнять упражнения с мячом. 3. Развивать выносливость, координацию движений	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Упражнения с мячами в парах сидя, стоя. 3. П/и «Пятнашки»
Перебрасывание мяча через сетку (3 неделя)	1. Отрабатывать умение передавать мяч через сетку. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу	1. Передача мяча через сетку в парах из-за головы. 2. Передача мяча в парах различным способом. 3. П/и «Мяч в воздухе»
Упражнения с мячом (4 неделя)	Совершенствовать навыки передачи мяча	1. Прокатывание набивного мяча в ворота. 2. П/и «Куча-мала»

Апрель

Упражнения с мячом (1 неделя)	1. Продолжать обучать правильно определять скорость и направление мяча. 2. Развивать умение занимать правильное и. п.	1. Броски и ловля мяча в парах. 2. Прокатывание набивного мяча в ворота. 3. Прыжки на футбольных мячах
Передача мяча через сетку (2 неделя)	1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.	1. Передача через сетку мяча в парах. 2. Передача мяча в парах различными способами.

	2. Отрабатывать ловлю мяча	3. Сп. и. «Детский волейбол»
Отбивание мяча (3 неделя)	1. Развивать равновесие, координацию движений. 2. Воспитывать уверенность	1. Прыжки на футбольных мячах. 2. П/и «Догони мяч»
Школа мяча (4 неделя)	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске и ловле мяча. 2. Закреплять умение занимать правильное и. п.	1. Метание набивного мяча на дальность. 2. Передача набивного мяча в парах. 3. С. и. «Детский волейбол»

Май

Диагностика (1 неделя)	Выявить уровень физической подготовленности детей	1. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. 2. Броски мяча об пол и ловля двумя руками. 3. П/и «Поймай мяч»
Диагностика (2 неделя)	Выявить уровень физической подготовленности детей	1. Передача мяча в парах двумя руками из-за головы. 2. Передача мяча в парах двумя руками от груди. 3. П/и «Поймай мяч»
Просмотр спортивных игр. История развития игры в волейбол (3 неделя)	1. Просмотр спортивной игры в волейбол на примере старших дошкольников. 2. Краткий обзор возникновения игры «Волейбол»	1. Просмотр соревнований спортивной игры «Волейбол» старших дошкольников. 2. Просмотр видеороликов игры «Волейбол»
Просмотр видеороликов игры «Волейбол» (4 неделя)	Совершенствование игры в детский волейбол	Игра «Детский волейбол»

СТАРШАЯ ГРУППА

Сентябрь

Тема занятия	Задачи	Содержание
Диагностика (1–2 неделя)	Выявить уровень физической подготовленности детей	1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками 10 раз, не теряя его. 2. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. 3. Броски мяча в цель на меткость
Диагностика (3–4 неделя)	Выявить уровень физической подготовленности детей	1. С. и. «Прокати мяч между предметами». 2. Перебрасывание мяча друг другу. 3. Отбивание мяча на месте. 4. Подбрасывание мяча с хлопками. 5. Броски мяча в цель на меткость

Октябрь

История возникновения мяча (1 неделя)	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве	1. Знакомство с историей возникновения мяча. 2. Беседа «Спортивные игры с мячом». 3. Д/и «Что это за мяч?». 4. П/и «Подбрось – поймай»
Броски мяча (2 неделя)	1. Учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость	1. Броски мяча вверх, хлопнуть в ладоши, поймать мяч. 2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч. 3. Бросить мяч вверх, присесть, встать, поймать мяч. 4. П/и «Подбрось – поймай»
Подбрасывание мяча (3 неделя)	1. Продолжать учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость	1. Подбрасывание мяча вверх с хлопками. 2. Перебрасывание мяча друг другу из разных и. п. 3. П/и «Ловишка с мячом»
Броски мяча (4 неделя)	1. Броски мяча разными способами из разных и. п. 2. Воспитывать ловкость	1. Присесть на корточки, бросить мяч вверх, встать, поймать мяч. 2. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться руками до носков ног, выпрямиться, поймать мяч. 3. П/и «Ловишка с мячом»

Ноябрь

Броски мяча (1 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч об пол и ловить двумя руками не менее 10 раз. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз. 2. Передача мяча друг другу в парах. 3. П/и «Зайцы и волк»
Перебрасывание мяча (2 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать и ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу в парах. 2. П/и «Зайцы и волк»
Перекатывание набивного мяча (3 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перекатывание набивного мяча друг другу. 2. Ударить мяч об пол перед собой, повернуться кругом, поймать мяч. 3. П/и «Кого назвали, тот и ловит»
Перебрасывание мяча через сетку (4 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча через сетку. 2. Метание набивного мяча из-за головы. 3. П/и «Бой снежков»

Декабрь

Перебрасывание мяча через сетку (1 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча через сетку. 2. Прокатывание набивного мяча в ворота двумя руками. 3. П/и «Мяч капитану»
Броски мяча (2 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение работать в парах. 2. Развивать внимание 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок мяча об стенку и ловля (2 раза). 2. Перебрасывание мяча через сетку в парах. 3. П/и «Мяч капитану»
Упражнения с мячом (3 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Развивать ловкость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча правой и левой рукой от пола на месте. 2. Бросок мяча об стенку и ловля (2 раза). 3. П/и «Лови – не лови»
Упражнения с мячом (4 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч в движении. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча правой и левой рукой от пола в движении (5–6 м).

	2. Развивать глазомер, ловкость	2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 3. П/и «Лови – не лови»
--	---------------------------------	---

Январь

Отбивание мяча (1 неделя)	1. Продолжать учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Развивать ловкость	1. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. 2. Бросок мяча об стенку и ловля (2 раза)
Забрасывание мяча (2 неделя)	1. Добиваться активного движения кистей рук при броске мяча. 2. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч с хлопком	1. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 2. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. 3. П/и «Ловкий стрелок»
Перебрасывание мяча (3 неделя)	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер	1. Перебрасывание мяча через сетку в парах. 2. Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля двумя руками. 3. П/и «Мельница»
Перебрасывание мяча (4 неделя)	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать точность	1. Передача мяча друг другу в парах с отскоком от земли. 2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. 3. Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя. 4. П/и «Ловишки с мячом»

Февраль

Забрасывание мяча (1 неделя)	1. Продолжать учить принимать правильное и. п. при метании в вертикальную цель. 2. Совершенствовать прыжки на футбольных мячах	1. Метание мяча в вертикальную цель (3–4 м). 2. Броски мяча в цель. 3. П/и «Гонка мячей по шеренгам»
Броски мяча (2 неделя)	1. Учить определять направление и скорость мяча. 2. Развивать быстроту, выносливость	1. Бросок мяча об стенку, ловля с хлопком (2 раза). 2. Броски мяча вверх и ловля, сидя на полу. 3. П/и «Не урони мяч»

Перебрасывание мяча через сетку (3 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча через сетку в парах одной рукой, ловля двумя. 2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. 3. Передача мяча друг другу разными способами. 4. П/и «Охотники и утки»
Отбивание мяча (4 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Развивать ловкость, мышление 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча в парах друг другу из разных и. п. 2. Броски мяча вверх, коснуться руками пола, поймать мяч. 3. П/и «Мельница»

Март

Перебрасывание мяча (1 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Развивать координацию 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу. 2. Сидя подбросить мяч, быстро встать на ноги, поймать мяч. 3. Прыжки на футбольных мячах. 4. П/и «Лови – не лови»
Прокатывание мячей (2 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно прокатывать мяч между предметами. 2. Учить правильно выполнять упражнения с мячом. 3. Развивать выносливость, координацию движений 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Упражнения с мячами в парах сидя, стоя. 3. П/и «Пятнашки»
Перебрасывание мяча через сетку (3 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отрабатывать умение передавать мяч через сетку. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча через сетку в парах из-за головы. 2. Передача мяча в парах различным способом. 3. П/и «Мяч в воздухе»
Упражнения с мячом (4 неделя)	Совершенствовать навыки передачи мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание набивного мяча в ворота. 2. П/и «Куча-мала»

Апрель

Упражнения с мячом (1 неделя)	1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча в парах разными способами. 2. Прокатывание мяча двумя руками между предметами.
-------------------------------	--	--

	2. Учить прокатывать мяч двумя руками между предметами	3. П/и «Догони мяч»
Передача мяча через сетку (2 неделя)	1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками	1. Передача мяча в парах различными способами. 2. Броски мяча вверх с хлопками за спиной. 3. П/и «Кого назвали – лови»
Отбивание мяча (3 неделя)	1. Развивать равновесие, координацию движений. 2. Воспитывать уверенность	1. Прыжки на футбольных мячах. 2. П/и «Догони мяч»
Школа мяча (4 неделя)	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске и ловле мяча. 2. Закреплять умение занимать правильное и. п.	1. Метание набивного мяча на дальность. 2. Передача набивного мяча в парах. 3. С. и. «Детский волейбол»

Май

Диагностика (1 неделя)	Выявить уровень физической подготовленности детей	1. Броски мяча в парах из-за головы (расстояние 3 м, высота 1,5 м). 2. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. 3. Броски мяча в цель (3 из 10)
Диагностика (2 неделя)	Выявить уровень физической подготовленности детей	1. Передача мяча в парах. 2. Перебрасывание мяча через сетку. 3. Подбрасывание мяча с хлопками в движении
Итоговое занятие (3 неделя)	Совершенствовать двигательные умения и навыки. Поддерживать интерес к играм и эстафетам	С. и. «Детский волейбол»
Итоговое занятие (4 неделя)	Совершенствовать двигательные умения и навыки. Поддерживать интерес к играм и эстафетам	С. и. «Детский волейбол»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Сентябрь

Тема занятия	Задачи	Содержание
Диагностика (1–2 неделя)	Выявить уровень физической подготовленности детей	1. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками стоя на месте. 2. Броски мяча об пол и ловля двумя руками. 3. Броски мяча в цель на меткость (4 из 10)
Диагностика (3–4 неделя)	Выявить уровень физической подготовленности детей	1. Перебрасывание мяча через сетку. 2. Перебрасывание мяча друг другу. 3. Отбивание мяча на месте. 4. Подбрасывание мяча с хлопками. 5. Броски мяча в цель на меткость

Октябрь

История возникновения мяча (1 неделя)	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве	1. Знакомство с историей возникновения мяча. 2. Беседа «Спортивные игры с мячом». 3. Д/и «Что это за мяч?». 4. П/и «Горячая картошка»
Беседа о спортивной игре «Волейбол» (2 неделя)	1. Познакомить детей со спортивной игрой «Волейбол» (правила игры). 2. Закреплять умение ловить мяч. 3. Воспитывать целеустремленность	1. Беседа о спортивной игре «Волейбол». 2. Забрасывание мяча в ворота. 3. Броски мяча друг другу. 4. П/и «Охотники и утки»
Броски мяча (3 неделя)	1. Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Воспитывать настойчивость в достижении результатов	1. Броски малого мяча об пол, ловля двумя руками. 2. Броски вверх с поворотом кругом. 3. Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч. 4. П/и «Мяч воздухе»

Отбивание мяча (4 неделя)	1. Закреплять умение подбрасывать мяч и ловить его двумя руками. 2. Развивать внимание, координацию движений	1. Перебрасывание мяча друг другу разными способами. 2. П/и «Кого назвали, тот и ловит»
------------------------------	---	--

Ноябрь

Упражнения с мячом (1 неделя)	1. Закрепить умение делать энергичный бросок. 2. Закреплять умение ловли мяча. 3. Развивать выносливость	1. Бросание мяча до указанного ориентира. 2. Броски мяча через сетку в парах. 3. П/и «Мяч капитану»
Перебрасывание мяча (2 неделя)	1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. 4. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве	1. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 2. Передача мяча в парах в движении. 3. П/и «Мельница»
Броски мяча (3 неделя)	1. Учить перебрасывать и ловить мяч через сетку в прыжке. 2. Совершенствовать прыжки. 3. Развивать ловкость, силу ног	1. Прыжки на футбольных мячах. 2. Перебрасывание двух мячей в парах. 3. П/и «Детский волейбол»
Спортивная игра «Детский волейбол» (4 неделя)	1. Обучать спортивной игре «Волейбол». 2. Учить соблюдать правила игры. 3. Развивать глазомер, ловкость	1. Беседа о правилах спортивной игры. 2. Просмотр видеоролика игры «Пионербол»

Декабрь

Беседа о правилах игры в волейбол (1 неделя)	1. Закрепить умение делать энергичный бросок. 2. Закреплять умение ловли мяча кистями рук. 3. Повторить правила игры	1. Беседа с детьми «Что вы знаете о правилах игры „Волейбол“?». 2. Броски мяча вверх с хлопком. 3. П/и «Выбивалы»
---	--	---

Забрасывание мяча (2 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу. 2. Учить активному движению кисти рук при броске мяча. 3. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Забрасывание мяча в корзину. 2. Прокатывание набивного мяча из разных и. п. 3. Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя, в парах. 4. П/и «Попади мячом в цель»
Бросание мяча (3 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, ловить его кистями рук. 3. Развивать глазомер 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание и ловля набивного мяча. 2. Перебрасывание мяча в парах разными способами. 3. П/и «Пятнашки»
Передача мяча (4 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах. 2. Упражнять в умении броска через сетку. 3. Развивать ловкость, глазомер 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча друг другу в парах. 2. Бросание мяча в вертикальную цель (с 3–4 м). 3. П/и «Попади мячом в цель»

Январь

Передача мяча (1 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить определять скорость и направление мяча, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать силу рук, координацию движений 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча в парах из-за головы и с отскоком от пола. 2. Перебрасывание набивного мяча в парах. 3. П/и «Мельница»
Передача и ловля мяча (2 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение ловить мяч кистями рук. 2. Учить активному движению кисти рук при броске мяча. 3. Совершенствовать технику движений при передаче и ловле мяча 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча в парах разными способами. 2. Передача и ловля мяча в парах через сетку различными способами. 3. П/и «Не урони мяч»
Передача и ловля мяча (3 неделя)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение ловить мяч кистями рук. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание и ловля набивного мяча.

	<p>2. Учить активному движению кисти рук при броске мяча через сетку.</p> <p>3. Совершенствовать технику движений при передаче и ловле мяча</p>	<p>2. Перебрасывание мяча в парах разными способами через сетку.</p> <p>3. П/и «Не урони мяч»</p>
<p>Броски мяча через сетку в парах (4 неделя)</p>	<p>1. Учить мягким и плавным движениям бросать мяч в разных направлениях через сетку.</p> <p>2. Упражнять в умении броска через сетку.</p> <p>3. Развивать ловкость, глазомер</p>	<p>1. Передача мяча друг другу в парах.</p> <p>2. Перебрасывание мяча в парах разными способами через сетку.</p> <p>3. П/и «Передал – держи»</p>

Февраль

<p>Передача мяча (1 неделя)</p>	<p>1. Продолжать мягкими и плавными движениями бросать мяч через сетку в разных направлениях.</p> <p>2. Учить останавливаться на сигнал.</p> <p>3. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча через сетку с разного расстояния.</p> <p>4. Развивать внимательность</p>	<p>1. Передача мяча в парах из-за головы, по сигналу останавливаться.</p> <p>2. Передача и ловля мяча через сетку в разных направлениях.</p> <p>3. Сп. упр. «Какая пара не уронит мяч»</p>
<p>Перебрасывание мяча через сетку (2 неделя)</p>	<p>1. Продолжать учить занимать правильное и. п. при бросках мяча через сетку.</p> <p>2. Учить активному движению кисти рук при броске мяча.</p> <p>3. Совершенствовать технику движений при передаче и ловле мяча</p>	<p>1. Передача мяча в парах разными способами.</p> <p>2. Передача и ловля мяча через сетку в разных направлениях различными способами.</p> <p>3. Сп. упр. «Какая пара не уронит мяч»</p>
<p>Передача и ловля мяча (3 неделя)</p>	<p>1. Совершенствовать технику движений при передаче и ловле мяча.</p> <p>2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет.</p> <p>3. Развивать реакции</p>	<p>1. Перебрасывание мяча в парах стоя друг к другу спиной.</p> <p>2. Перебрасывание мяча в парах стоя друг к другу боком.</p> <p>3. П/и «Детский волейбол»</p>

Спортивная игра «Волейбол» (4 неделя)	1. Учить мягким и плавным движениям бросать мяч в разных направлениях через сетку. 2. Упражнять в умении броска через сетку. 3. Повторить правила и технику игры «Волейбол»	1. Перебрасывание мяча в парах разными способами через сетку. 2. П/и «Детский волейбол»
--	---	--

Март

Упражнения с мячом (1 неделя)	1. Продолжать закреплять умение делать энергичный бросок. 2. Закреплять умение ловли мяча. 3. Развивать выносливость	1. Бросание мяча до указанного ориентира. 2. Броски мяча через сетку в парах. 3. П/и «Мяч капитану»
Перебрасывание мяча (2 неделя)	1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. 2. Упражнять в умении передаче мяча в движении. 3. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве	1. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 2. Передача мяча в парах в движении. 3. П/и «Мяч капитану»
Броски мяча (3 неделя)	1. Учить перебрасывать и ловить мяч через сетку в прыжке. 2. Совершенствовать прыжки. 3. Развивать ловкость, силу ног	1. Прыжки на футбольных мячах. 2. Перебрасывание двух мячей в парах. 3. Просмотр видеоролика игры «Пионербол»
Спортивная игра «Детский волейбол» (4 неделя)	1. Обучать спортивной игре «Волейбол». 2. Учить соблюдать правила игры. 3. Развивать глазомер, ловкость	1. Беседа о правилах спортивной игры. 2. П/и «Детский волейбол»

Апрель

Перебрасывание мячей через сетку (1 неделя)	1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык при бросках и ловле.	1. Передача и ловля мяча через сетку в разных направлениях. 2. Броски и ловля мяча в парах через сетку.
--	---	--

	3. Отрабатывать умение при подаче мяча	3. П/и «Гонка мячей по шенгам»
Ловля мяча (2 неделя)	1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при передаче. 3. Развивать быстроту, внимание	1. Ловля мяча, летящего на разной высоте. Упражнение выполняется в парах. 2. Метание набивного мяча на дальность. 3. П/и «Кого назвали – лови»
Броски и ловля мяча (3 неделя)	1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями. 2. Развивать силу броска. 3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения	1. Броски и ловля мяча с дополнительными заданиями. 2. Броски мяча до указанного ориентира. 3. Передача мяча в парах во время движения. 4. П/и «Меткий стрелок»
Спортивная игра «Волейбол» (4 неделя)	1. Повторить правила и технику игры «Волейбол». 2. Продолжать учить умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движений	1. Броски мяча (сильно, высоко) в парах, ловля двумя руками. 2. Перебрасывать мяч через сетку, соблюдая правила: мяч в руках не задерживать, перебрасывать его сильно и высоко. 3. С. и. «Детский волейбол»

Май

Диагностика (1 неделя)	Выявить уровень физической подготовленности детей	1. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками стоя на месте. 2. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками в движении. 3. Броски мяча в цель (4 из 10)
Диагностика (2 неделя)	Выявить уровень физической подготовленности детей	1. Передача мяча в парах. 2. Перебрасывание мяча через сетку. 3. Перебрасывание мяча через сетку в парах. 4. Подбрасывание мяча с хлопками и ловля двумя руками. 5. Броски мяча на меткость
Итоговое занятие (3 неделя)	Развивать выносливость, силовые способности, смелость, уверенность в себе. Уметь иг-	С. и. «Детский волейбол»

	рать в команде, согласовывать свои действия с другими игроками	
--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
Цели и задачи	4
Содержание программы	5
<i>Общая физподготовка</i>	5
<i>Специальная физподготовка</i>	5
<i>Техника и тактика игры</i>	6
<i>Основы знаний (история и правила)</i>	6
Методы и формы обучения	7
Требования к знаниям и умениям	8
Учебно-тематический план	9
Список литературы	11
<i>Приложение 1. Средняя группа</i>	12
<i>Приложение 2. Старшая группа</i>	17
<i>Приложение 3. Подготовительная к школе группа</i>	22