



Материал подготовила инструктор  
по физической культуре  
Прокопенко Ирина Владимировна

Консультация для воспитателей на тему:

## «Игры и упражнения с элементами волейбола, формирующие двигательные умения и навыки у дошкольников»

Одной из главных задач воспитателя при обучении волейболу детей дошкольного возраста является создание условий для того, чтобы ребенок получал от занятий эмоциональное и эстетическое удовольствие. И здесь на помощь приходит игровой метод обучения, который позволяет не только отрабатывать определенные технические приемы волейбола, но и поддерживать тренировку на высоком эмоциональном уровне. Предлагаю вашему вниманию наиболее доступные игры-упражнения, направленных на совершенствование передач в волейболе.

### Блуждающий мяч

*Инвентарь и место проведения.* Спортивный зал или открытая площадка, волейбольный мяч.

*Описание игры.* Игроки располагаются по кругу произвольного диаметра, друг от друга на произвольном расстоянии. В руках одного из них мяч. Водящий находится внутри круга. Игроки выполняют верхние (нижние) передачи друг другу в любом направлении. Водящий старается коснуться мяча рукой, перемещаясь внутри круга. При касании водящим мяча, тот игрок, чью передачу водящий прервал касанием, становится водящим, а водящий занимает место того игрока. Игра идет на время. Выигрывает тот, кто меньше других был водящим.

*Замечания.*

1. Участник может касаться мяча только один раз. Коснувшись мяча два раза подряд, игрок становится водящим.
2. Если игрок совершил ошибку и, вследствие этой ошибки, мяч коснулся, то этот игрок становится водящим.

### *Методические указания.*

1. В зависимости от подготовки занимающихся и задач можно ввести ограничения:

- а) передавать мяч только верхней передачей;
- б) передавать мяч только нижней передачей.

2. Чем меньше играющих, тем становится сложнее выполнять передачи, кроме того, моторная плотность игры повышается. Поэтому, иногда, тренер может разбить занимающихся на несколько групп и организовать несколько кругов.

### **Гонка мячей по коридору**

*Инвентарь и место проведения.* Спортивный зал или открытая площадка, 2 волейбольных мяча.

*Подготовка к игре.* Занимающиеся разбиваются на две команды с четным количеством игроков в каждой команде. Игроки каждой команды строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4 метра или более. Команда от команды находится на расстоянии 4-8 шагов. У первых игроков каждой команды в руках волейбольный мяч.

*Описание игры.* По команде воспитателя, игроки, которые держат мяч выполняют верхнюю (нижнюю) передачу игроку, стоящему напротив него. Тот, тем же способом, - игроку, находящемуся рядом с первым. Когда мяч дойдет до последнего игрока команды, все повторяется, но в обратном направлении. Как только мяч возвратится к первому игроку, он поднимает мяч вверх и кричит «Есть!», что означает, что команда закончила игру. Побеждает та команда, которая закончила передачи первой.

Игра может проводиться и на время (или на число раз); в этом случае, мяч будет передаваться "туда-обратно" несколько раз.

### *Замечания.*

- 1. Передаваться мяч может только способом, указанным воспитателем.
- 2. Передача мяча через одного или нескольких игроков запрещается.

## Кто дольше

*Место проведения занятий и используемый инвентарь.* Два волейбольных мяча, волейбольная или открытая площадка.

*Подготовка к игре.* Занимающиеся разбиваются на две равные команды, которые становятся за лицевой линией в колонну по одному. Между колоннами расстояние 5 – 9 метров. На расстоянии 4-9 м (в зависимости от подготовленности игроков), впереди каждой колонны, рисуется круг, диаметром 3-5 м. Первые в колонне берут волейбольные мячи и становятся в центр круга.

*Описание игры.* По команде воспитателя, игроки, стоящие в центре круга, делают передачу (или несколько передач) над собой, стараясь выполнить ее (или последнюю передачу) выше, но так, чтобы мяч не вылетел за пределы круга. После выполнения передачи (или последней передачи) эти игроки убегают в "хвост колонны". Пока мяч не коснулся пола, следующие в колонне игроки забегают в круг и вновь делают передачу (или несколько передач) над собой и т. д.

*Правила.*

Во время игры запрещается:

1. Упускать мяч на землю.
2. Выполнять передачи вне круга.
3. Переступать лицевую линию, прежде, чем партнер в круге выполнит передачу над собой.

Определение победителя можно проводить двумя способами:

- а) проигрывает команда, которая первой нарушит правила;
- б) выигрывает команда, которая наберет меньше штрафных очков за (штрафное очко команда получает за каждое нарушение правил).

*Методическое указание.* Необходимо обращать внимание на то, чтобы игроки, после быстрых перемещений, выполняли передачи в круге из стойки готовности волейболиста.

## Кто дальше

*Инвентарь и место занятий.* Волейбольные мячи, зал или открытая площадка.

*Описание игры.* В игре участвуют две равные команды, которые располагаются в двух шеренгах на расстоянии 5–10 м лицом друг к

другу. У каждого игрока одной команды в руках волейбольный мяч, который они, по сигналу тренера, предварительно подбросив над собой, посылают в сторону соответствующего игрока команды противника способом верхней передачи, стараясь направить мяч как можно дальше. Как только мяч коснется пола, соответствующие игроки противоположной команды ловят мяч и с места приземления мяча тем же способом выполняют передачу противоположному игроку и т. д. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока соответствующие противники противоположных команд не "загонят" друг друга за определенную отметку (начерченную на полу линию). Побеждает команда, "загнавшая" большее количество игроков.

### *Правила игры*

1. Игроки выполняют передачи в парах. Меняться парами запрещается.
2. Передачу выполняют строго указанным способом, соблюдая технику (снизу, сверху, спиной вперед, лицом вперед, и т. д.).
3. Мяч не разрешается ловить, пока он не коснется пола.

### **Эстафеты при обучении волейболу**

1. Занимающиеся расположены в 2-х колоннах, лицом к стене. По команде, направляющие в колоннах выполняют верхнюю передачу в стену и уходят в конец колонны.

Можно использовать разные варианты определения победителя:

- а) побеждает команда, которая дольше не уронит мяч на пол;
  - б) побеждает команда, которая за определенный промежуток времени выполнит большее количество передач (при падении мяча на пол, игрок, допустивший ошибку, должен подобрать мяч, вернуться в колонну и выполнить передачу снова);
  - в) побеждает команда, которая за определенный промежуток времени выполнит меньшее количество передач (при падении мяча на пол, игрок, допустивший ошибку, должен подобрать мяч, вернуться в колонну и выполнить передачу снова).
2. На расстоянии 2-4 м от стены, три-четыре команды стоят в колоннах, лицом к стене. По команде, направляющие в колоннах делают 3-5 передач в стену и уходят в конец колонны. Пока мяч не коснулся пола, следующий в колонне игрок выполняет передачу и т. д. Победитель определяется аналогично предыдущей эстафете. В вариантах б) и в), при падении мяча на пол, игрок, допустивший

ошибку, должен подобрать мяч, вернуться в колонну и выполнить 3-5 передач снова.

3. Исходное положение занимающихся – у стены, в две колонны по одному. По команде, первые игроки в колоннах делают передачу над собой, а затем в стену и уходят в конец колонны, в игру вступают следующие и т. д. Победитель определяется аналогично предыдущим эстафетам. В вариантах б) и в), при падении мяча на пол, игрок, допустивший ошибку, должен подобрать мяч, вернуться в колонну и выполнить передачи снова.

4. Каждая команда-участница делится пополам и строится в две встречных колонны по одному на расстоянии 3-6 м между направляющими. Между командами расстояние 4-6 метров. По сигналу, команды начинают выполнять встречные передачи. После совершения передачи, игрок уходит:

- а) в «хвост» своей колонны;
- б) в «хвост» противоположной колонны.

Определение победителя и действия игроков, допустивших ошибки - аналогично предыдущим эстафетам.

Эту эстафету можно проводить таким образом, чтобы игроки сначала выполняли передачу над собой, а затем - во встречную колонну. Кроме того, эстафету можно проводить через сетку.

5. В эстафете участвуют 2-3 команды, располагающиеся в колонну по одному перед сеткой (расстояние до сетки можно менять). Расстояние между колоннами 3-4 м. Перед каждой командой на противоположной стороне площадки кладется мат. По команде, направляющие в колоннах, способом верхней передачи, стараются попасть в мат. После передачи, игроки, пробегая под сеткой, подбирают мяч и передают очередному игроку в свою колонну. Побеждает команда, у которой количество попаданий в мат наибольшее.

Также хочу отметить, что практически все представленные упражнения можно использовать для совершенствования как верхних, так и нижних передач. И кроме того, все эти упражнения, проходя на высоком эмоциональном уровне, способствуют развитию у детей внимания, периферического зрения и чувства коллективизма, так необходимых при игре в волейбол.

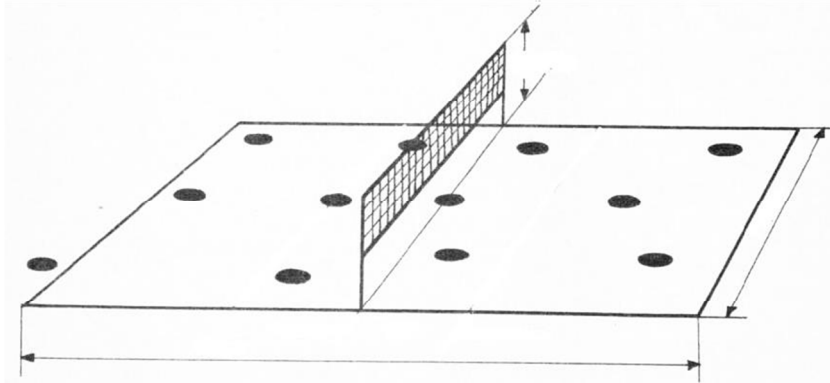


### Игровые упражнения для индивидуальной работы с детьми.

1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд).
2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд).
3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.
4. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа.
5. Катание друг другу набивного мяча.
6. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад.
7. Отбивание мяча об землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд.
8. Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстоянии 6-8 м.
9. Отбивание мяча об землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении.
10. Отбивание мяча об землю, продвигаясь по кругу.
11. Отбивание мяча об землю, двигаясь «змейкой».
12. Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола).
13. Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.
14. Бросание мяча вверх и ловля руками. Напоминать детям, что мяч должен лететь прямо вверх, что нужно следить за полетом мяча. Ловить надо двумя руками, не прижимать мяч к груди. Можно ввести элемент соревнования: кто подбросит мяч 8-10 раз, ни разу не уронив на пол.
15. Перебрасывание мяча друг другу снизу. Дети строятся парами, у каждой пары - мяч. Встают друг против друга на расстоянии 1,5- 2 м и бросают мяч двумя руками снизу. Если дети бросили и поймали мяч, не уронив его, 6-8 раз подряд, расстояние увеличивается.
16. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Двое детей встают друг против друга, у одного в руках мяч. Отвести мяч за голову и, поднимаясь на носки, бросить мяч вперед вверх. Партнер ловит мяч и бросает обратно тем же способом. Это же упражнение можно провести, построив детей в две шеренги, лицом друг к другу. Выигрывает шеренга, у которой мяч падал на пол меньшее число раз.

## Характеристика игры волейбол

*Цель игры* – перебросить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы он опустился в пределах площадки. Игра проводится на волейбольной площадке, разделенной сеткой или шнуром, который натягивается на высоте 130-150 см. В игре участвуют 2 команды по 6(8) человек в каждой. Игроки располагаются в две линии на своих сторонах площадки



### ***Последовательность обучения двигательным действиям без мяча и с мячом***

Обучение детей элементам игры в волейбол начинается со старшей группы, включая упражнения в бросании и ловле мяча, подвижные игры с мячом в непосредственно образовательную деятельность. В этом возрасте дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно обучить ребенка регулировать силу отталкивания.

В старшей группе организуются специальные занятия, состоящие только из игр и упражнений с мячом. В этом возрасте навыки владения мячом получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети старшей группы должны уметь непринужденно держать его, быстро и точно передавать в разных направлениях и ловко принимать. Много времени надо уделять упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, по кругу, так как не все дети достаточно ловки, они еще не умеют учитывать ряд условий, от которых зависит правильность выполнения действия.

В непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности у детей седьмого года жизни совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. В этом возрастном периоде дети, передавая мячи друг другу или перебрасывая в разных положениях, действуют уверенно ловко, что позволяет включать эти виды движений в задания с элементами соревнований, в эстафеты. У детей подготовительной группы совершенствуются и навыки ловли.

Они умеют перебрасывать друг другу мяч разными способами (двумя руками снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола и др.). Перебрасывание проводится не только в произвольном темпе, но и под счет. Упражнения с мячом выполняются во время передвижения в парах, стоя на месте, из разных исходных положений, через сетку. В подготовительной к школе группе дети переходят непосредственно к игре в пионербол с соответствующими правилами.

Важнейшим принципом отбора содержания для обучения детей старшего дошкольного возраста игре в волейбол является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом;
- доступны детям старшего дошкольного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

#### *Действия без мяча*

Основные двигательные действия без мяча, применяемые при игре в пионербол – это игровая стойка, различные перемещения и остановки.

Все двигательные действия без мяча и с мячом выполняются при определенном положении тела, обеспечивающем их высокую эффективность. Поэтому в первую очередь необходимо обучить детей принимать *игровую стойку*.

Правила ее выполнения:

1. Ноги полусогнуты, расположены на ширине плеч, одна нога на полшага впереди (упругое положение ног).
2. Туловище держится прямо и слегка наклонено вперед.
3. Руки полусогнуты, свободны и опущены вниз.
4. Взгляд направлен вперед, а не под ноги.

Все *перемещения* (ходьба, бег, бег приставными шагами, бег спиной вперед) выполняются из игровой стойки. Главное правило для всех способов перемещения – отталкиваться ногами как упругими пружинками.

*Остановка прыжком* включает в себя подсед во время перемещения на обе ноги, при *остановке шагом* – на сзади стоящей ноге без смены опоры.

#### *Действия с мячом*

Действия с мячом, необходимые для игры в пионербол: держание мяча, прием, передача, подача мяча. Базовым упражнением для усвоения элементов игры является ловля и передача мяча двумя руками.

В первую очередь необходимо обратить внимание детей на работу ног



иобучить правилам *держания мяча*:

1. Мяч на уровне пояса или груди (в зависимости от способа передачи).
2. Руки согнуты, локти направлены вниз в сторону.
3. Кисти рук расположены сбоку мяча.
4. Большие пальцы смотрят друг на друга, остальные – широкорасставлены.
5. Ладони не касаются мяча.

Общими для всех способов *приема мяча* являются три правила:

1. Вынос рук навстречу летящему мячу.
  2. Прием мяча осуществляется пальцами.
  3. Смягчающее движение (одновременное сгибание рук и ног).
- Для обучения правильному держанию и приему мяча детей дошкольного возраста, применяется методический прием «волшебные перчатки» (держать мяч и ловить его можно только пальцами рук, словно на них надеты перчатки).

Правила выполнения *передачи мяча двумя руками снизу (от груди)*:

1. Ноги в упругом положении – игровая стойка с мячом.
2. Руки с мячом на уровне пояса (груди) и слегка согнуты в локтях.
3. Разгибая сзади стоящую ногу, перенести вес тела на другую.
4. Бросить мяч вперед-вверх двумя руками, следя за его полетом.

При выполнении передач мяча любым способом для закрепления осознанного движения – одновременной работы рук и ног – используется методический прием «ноги-пружинки» (когда мяч находится в руках, «пружинка» сжимается – сгибание ног, а когда разжимается – выпрямление ног, словно выталкивает вверх, помогая рукам бросить мяч).

Наиболее сложным элементом игры в пионербол является *подача мяча*.

Правила ее выполнения:

1. Встать в игровой стойке лицом к сетке.
2. Держать мяч согнутыми руками перед грудью.
3. Выполнить замах: отвести мяч к плечу, удерживая его на ладони бросающей руки, придерживая другой; повернуть туловище в сторону бросающей руки; перенести вес туловища на сзади стоящую ногу.
4. Перенося вес тела на впереди стоящую ногу развернуть туловище на направлении полета мяча.
5. Выполнить бросок мяча вдаль вверх с одновременным выпрямлением бросающей мяч руки.

Закрепление всех двигательных действий с мячом и без мяча осуществляется в подвижных играх и при выполнении игровых

упражнений в непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности.

После того как дети овладеют основными двигательными действиями, необходимыми для игры в пионербол, организуются соревнования, турниры между командами по предусмотренным правилам и с судейством. Подобные мероприятия проводятся в форме спортивных развлечений.

### **Правила игры «волейбол» для детей дошкольного возраста**

Игра проводится между двумя командами. Цель каждой команды в игре – набрать 15 очков в каждой партии быстрее соперников, соблюдая при этом правила игры.

#### *Мяч в игре*

Одна из команд по жребию начинает игру с подачи из-за лицевой линии (на начальном этапе обучения подачу можно производить с любого места площадки).

#### *Мяч в поле*

При подаче мяч должен перелететь на противоположную сторону площадки (касание сетки мячом допустимо). Если мяч опустился в пределах площадки одной команды, то противоположная команда получает 1 очко. Мяч, приземлившийся на черту, считается правильным (ограничительная черта считается площадкой.)

#### *Потеря мяча*

При подаче мяч, попавший в сетку и отскочивший на свою сторону, считается потерянным – очко в этом случае засчитывается в пользу противоположной команды. Любая ошибка одной команды засчитывается в пользу противоположной команды.

#### *Касание сетки*

Касание сетки руками для детей дошкольного возраста допустимо.

#### *Аут*

Мяч, брошенный игроком одной команды и ушедший за пределы площадки, засчитывается в пользу противоположной команды. В случае касания его игроком, очко присуждается нападающей команде.

#### *Три касания мяча*

Вся команда имеет право касаться мяча на своей площадке не более трех раз, то есть игрок, поймавший мяч, может выполнять передачу другому игроку своей команды, тот еще одну для нападающего броска другому игроку.

#### *Переход игроков*

Игроки одной команды перемещаются на своей стороне площадки на одно место по часовой стрелке после потери противоположной командой права подачи мяча (на начальном этапе обучения игроки

передней и задней линии могут меняться самостоятельно или по указанию педагога). Так в команде меняется подающий игрок.

### *Замена игроков*

Взрослый может менять игроков во время игры и во время перерыва (иногда эту функцию может выполнять капитан команды, выбранный самими детьми). Замену в командах можно производить неограниченное количество раз.

### *Время игры*

Играют 3 партии (исключение, когда счет по партиям 2:0). Игра в каждой партии идет до тех пор, пока одна из команд первой не наберет 15 очков.

Смена сторон площадки производится после каждой партии. Время игры по часам не фиксируется.

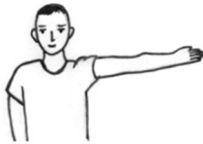


### *Правила поведения*

Во время игры дети должны проявлять корректность, уважение к сопернику.

### *Судейство при проведении игры «волейбол»*

Судья (инструктор по физической культуре, воспитатель) следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания при нарушении правил, показывает жесты, означающие то или иное предполагаемое дальнейшее выполнение действий.

#### **Судейские жесты**

<b>Жест</b>	<b>Описание</b>	<b>Значение</b>
	Взмах руки в сторону	Подает команда, на которую указал судья
	Скрещивание рук над головой	Игра окончена
	Прямая рука опущена вниз - в сторону	Мяч упал в пределах площадки

	Согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу	Мяч упал за пределы площадки (аут)
	Круговое движение предплечьем одной руки по часовой стрелке	Переход игроков по зонам
	Движение согнутыми руками навстречу	Смена сторон площадки

#### Источники консультационного материала

<https://shareslide.ru/sport/konsultatsiya-dlya-roditeley-volleybol>

[http://life-games.net/index/detskij\\_volejbol/0-83](http://life-games.net/index/detskij_volejbol/0-83)

<https://rebenokvsporte.ru/volejbol-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду,

Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. – Теория и методика физического воспитания детей дошкольного

Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя.

В.П.Щербаков «Школа мяча»

Волошина Л.Н. Современная методология обучения играм с элементами спорта//Дошкольное воспитание. 2005:№11

Пономарёва Г.Н. «Теория и методика физической культуры дошкольников».

Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. юный волейболист. – М.: Физкультура спорт, 1979. – 231 с.