

Методическая разработка на тему:
**«От мяча к уверенности:
влияние волейбола на детей
начальных классов»**



«Дополнительное образование»
Возрастная группа: 1-3 класс

Разработал: инструктор-методист СШ “Икар” Чурочкина С.В.

Волейбол очень полезен для детей начальных классов — он влияет сразу на несколько сторон развития: физическую, психологическую, социальную и даже когнитивную.

Физическое развитие и здоровье

- **Развитие базовых двигательных качеств.** В волейболе много прыжков, быстрых перемещений, точных передач — это тренирует ловкость, координацию, скорость реакции, силу (особенно мышц ног и корпуса) и выносливость. Для младших школьников это особенно ценно, потому что именно в этом возрасте активно формируются двигательные навыки.
- **Укрепление опорно-двигательного аппарата.** Регулярная нагрузка в щадящем игровом формате помогает развивать подвижность суставов и формировать правильную осанку.
- **Работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем.** Активные движения улучшают кровообращение и тренируют дыхание, повышая общую работоспособность ребёнка.
- **Улучшение зрительно-моторной координации.** Слежение за мячом, оценка расстояния и траектории, своевременный выход под мяч — всё это развивает глазомер, периферическое зрение и точность движений.

Психологическое и эмоциональное влияние

- **Снижение стресса и повышение настроения.** Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, поэтому дети после тренировки обычно спокойнее и радостнее.
- **Рост уверенности в себе.** Даже небольшие успехи (удачная передача, приём мяча) дают ребёнку ощущение «я могу», что важно для самооценки в младших классах.
- **Формирование волевых качеств.** Игра учит не сдаваться после ошибок, стараться ещё раз, проявлять терпение и настойчивость.

Социальные навыки

- **Умение работать в команде.** Волейбол — командная игра: нужно подсказывать, страховать, поддерживать друг друга. Для младших школьников это мягкий способ научиться взаимодействию без излишнего давления.
- **Навыки коммуникации.** Дети учатся договариваться, объяснять свои действия, корректно реагировать на замечания.
- **Ответственность и взаимопомощь.** Каждый игрок влияет на общий результат, и ребёнок постепенно понимает, что его действия важны для команды.
- **Разрешение конфликтов.** В игре неизбежно возникают спорные моменты, и это хорошая практика для освоения простых способов мирного урегулирования разногласий (с помощью тренера или капитана).

Когнитивное развитие

- **Концентрация внимания и быстрая реакция.** Волейбол требует постоянно следить за мячом и партнёрами, быстро оценивать ситуацию и принимать решения.
- **Тактическое мышление на доступном уровне.** Даже в младших классах дети осваивают простые схемы: «кто подаёт», «куда отдать пас», «когда выходить под мяч» — это тренирует логику и способность планировать действия.
- **Ориентация в пространстве.** Ребёнок учится понимать своё положение на площадке, рассчитывать расстояния и углы — это полезно и для учёбы (например, для математики и геометрии в будущем).

Особенности для младших школьников

Для детей 7–10 лет классический волейбол адаптируют: используют облегчённые мячи, понижают сетку, уменьшают площадку и делают акцент на игровых упражнениях, а не на жёстких соревнованиях. Такой подход снижает риск травм и делает занятия увлекательными.

1 класс

Что развивается:

- **Крупная моторика и координация.** Дети учатся контролировать своё тело, осваивают базовые движения: ходьба, бег в положении стойки волейболиста, простые перемещения приставными шагами.
- **Внимание и реакция.** Через игровые сигналы (зрительные или звуковые) ребёнок учится быстро реагировать на изменение ситуации.
- **Интерес к спорту.** Игра в лёгкой, игровой форме (например, «Салки» с заданием передвигаться приставными шагами) формирует устойчивый интерес к физической активности.

Как это происходит:

- Знакомство с волейбольным мячом, но пока в щадящем режиме.
- Освоение простых действий: ловля мяча двумя руками, передача мяча партнёру над собой или в парах.
- Использование подводящих упражнений: имитация стоек, простые эстафеты с элементами волейбола.

2 класс

Что развивается:

- **Координация «глаз–рука», точность движений.** Дети начинают осознанно осваивать передачу мяча двумя руками сверху — ключевой элемент волейбола.
- **Быстрота реакции и скорость перемещения.** Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола (например, с передачей мяча по цепочке) тренируют эти качества.
- **Волевые качества.** Преодолевая трудности (например, не получилось сразу поймать мяч), ребёнок учится не сдаваться, проявлять упорство.

Как это происходит:

- Усложнение заданий: работа в парах, где один игрок набрасывает мяч, а второй ловит и передаёт его сверху двумя руками.
- Включение элементов тактики в простые игровые ситуации.
- Акцент на осознанном выполнении заданий: почему важно правильно принять стойку перед передачей.

3 класс

Что развивается:

- **Сложные координационные структуры.** Дети учатся сочетать разные движения: бег, прыжки, передачи мяча. Это закладывает основу для более сложной техники в будущем.
- **Внимание, память, пространственное мышление.** Нужно следить за мячом, партнёром, координировать действия в команде. Задания на запоминание последовательности действий развивают память.
- **Навыки взаимодействия.** В играх и эстафетах дети учатся договариваться, распределять роли, действовать согласованно. Это напрямую влияет на формирование коммуникативных навыков.

Как это происходит:

- Введение более сложных технических элементов: например, нижняя подача (в адаптированном виде) или верхняя передача с продвижением вперёд.
- Использование метода круговой тренировки: разные «станции» с заданиями (передача, перемещение, бросок), что позволяет индивидуализировать нагрузку.
- Включение элементов судейства: дети могут помогать следить за соблюдением простых правил в мини-играх.
- Акцент на анализе своих действий и действий партнёра: почему передача не получилась? Как можно исправить ошибку? Это закладывает основы самоконтроля.

Общие принципы для всех трёх лет

- **Игровой формат.** Всё обучение строится на играх и эстафетах — это удерживает внимание и снижает тревожность.
- **Постепенность.** От простого к сложному: сначала стойки и перемещения, затем базовые передачи, потом — элементы тактики и взаимодействия.
- **Безопасность.** Учитель постоянно контролирует, чтобы дети не сталкивались, соблюдали дистанцию, правильно обращались с инвентарём.
- **Связь с жизнью.** По возможности связывайте упражнения с реальными ситуациями: «Как бы ты передал мяч другу, если он далеко?».

Вывод:

Таким образом, волейбол в начальной школе — это не просто спорт, а мощный инструмент развития. Он комплексно влияет на ребёнка: физически (укрепляет здоровье, развивает координацию), психически (тренирует внимание, память, самоконтроль) и социально (учит работать в команде, договариваться). Задача педагога — подбирать задания с учётом возраста, чтобы ребёнок получал удовольствие от процесса и постепенно, шаг за шагом, осваивал новые навыки.