

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа г. Белая Холуница Кировской области



УТВЕРЖДЕНА
Общим собранием
Протокол от 01.09.2019 г. №1
Приказ от 01.09.2019 № 04/38

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЕЙКА»
для детей 5-7 лет

Составители:
Заместитель директора по УВР
Шабалина Л.В.,
Тренеры-преподаватели:
Антонова Л.Л.,
Тарасова Н.Л.,
Матанцева Н.В.

г. Белая Холуница
2019 г.

Содержание программы

1. Введение.
2. Планирование занятий по программе (час).
3. Школа скакалки.
4. Упражнения и игры с волейбольным мячом.
5. Упражнения и игры с баскетбольным мячом.
6. Упражнения и игры с футбольным мячом.
7. Упражнения на развитие силы, точности и глазомера.
8. Упражнения на развитие координации.
9. Упражнения на гибкость и координацию.
10. Приложения.
 - Приложение 1. Методические рекомендации и материалы для бесед о спорте.
 - Приложение 2. Конспекты занятий.
 - Приложение 3. Занимательная разминка
 - Приложение 4. Психокоррекционные игры.
 - Приложение 5. Общеразвивающие упражнения.
 - Приложение 6. Комплекс дыхательной гимнастики.
 - Приложение 7. Контроль уровня физической подготовленности.
11. Литература.

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребёнка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребёнка остаётся всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. По данным М.Руновой (2000), двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60% естественной потребности детей в движениях. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляются соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса.

В концепции дошкольного воспитания (научный редактор В.В.Давыдов) отмечается, что простудная заболеваемость детей «приобретает характер стихийного бедствия», с которым практически не справляются ни педиатры, ни родители, ни воспитатели ДОО. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, за последнее десятилетие состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось число абсолютно здоровых детей; увеличилось число детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и с хроническими заболеваниями.

По определению отечественных психологов (Л.С.Выготского, А.В.Запорожца, А.Н.Леонтьева, Д.Б.Эльконина и др.), игра есть ведущая деятельность в дошкольном возрасте, благодаря которой в психике ребёнка происходят значительные изменения. Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыков движений (А.В.Запорожец, 1986). Многие исследователи констатируют, что подвижная игра является средством гармонического развития ребёнка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

Подвижные игры, как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости.

Программа «Здоровейка» разработана для детей 5-7 лет, для достижения «запаса прочности» здоровья у детей, развития их двигательных способностей, улучшения физической подготовленности. В основу содержания Программы положены требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребёнка. Программа предполагает использование подвижных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

Цель задачи: укрепление здоровья и развитие двигательных способностей у дошкольников.

В качестве основных образовательных задач определены следующие:

- формирование устойчивого интереса к физкультуре, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

-обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение подвижным играм;

- воспитание положительных морально-волевых качеств;

- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

В программе определено содержание общефизической и специальной физической, технической, теоретической подготовки, соревновательной и игровой подготовки. Разработаны восстановительные мероприятия, контрольные нормативы.

В техническую подготовку входят:

1) упражнения и подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола, городков, скакалки, акробатики, бадминтона;

2) ОФП – общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, ползание, лазание, метание, строевые упражнения и команды для управления группой, лёгкоатлетические упражнения;

3) СФП –упражнения для развития прыгучести, привития навыков быстроты ответных действий, техника бросков мяча, действия с мячом.

Программа представляет собой систему подготовки детей 5-6 лет к игре в волейбол посредством элементов спортивных игр, в основу, которой заложено использование занимательных игровых упражнений, игр- эстафет. Определён объём информации для детей о спортивных играх и упражнениях.

Игровая подготовка включает игры, игры- упражнения, которые построены на разнообразных двигательных действиях. Выбор игр зависит от эмоционального состояния детей до начала и в процессе занятий. Значительное место в Программе отведено обучению играм с мячом, так как эти игры носят не только развлекательный, но и лечебный характер. Игры с мячом это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний, а ребёнку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

Теоретическая часть включает определенный объем информации для детей о спортивных играх и упражнениях.

Восстановительная часть включает правильное построение тренировочных , соревновательных мероприятий, широкое использование переключений, четкая организация работы и отдыха., полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного, эмоционального фона. Используются специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, упражнения восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Чтобы предупредить отрицательное воздействие в ситуациях «неуспеха», действий в игровых ситуациях возникающих в играх с элементами соревнований, а также высокие психические нагрузки в связи с освоением сложно-координированных упражнений в

занятиях используются психогимнастические упражнения по развитию памяти, внимания, воображения. Использование психогимнастических упражнений на разминке в середине или в конце занятия позволяет всем детям почувствовать ситуацию успеха. Заключительная часть занятия заканчивается этюдами на расслабление мышечного тонуса, как бы закрепляя положительный эффект, стимулирующий и упорядочивающий психическую и физическую активность детей.

Соревновательная подготовка имеет цель научить детей использовать свои двигательные навыки и применять в сложных условиях соревновательной деятельности.

Работа по Программе начинается с диагностики (оценки реального уровня готовности детей к овладению видами двигательной деятельности) и заканчивается диагностикой (оценкой достигнутых в обучении результатов). Диагностика уровня физического развития детей проводится в форме выполнения контрольных испытаний по ОФП и СФП.

Ресурсное обеспечение программы: скакалки (40 шт.), волейбольные мячи (40 шт.), баскетбольные мячи (10 шт.), футбольные (10 шт.), городки (60 шт.), биты (20 шт.), волан (40), ракетки (20 шт.), акробатическая дорожка, шведская стенка, обручи (20 шт.), кегли (50 шт.), скамейки (6 шт.), секундомеры (2 шт.).

Планирование занятий по программе (час)

Сетка часов (36 недель по 4 часа)

№п/п	Содержание программы	Количество часов
1	Техническая подготовка	77
	<i>Акробатика</i>	7
	<i>Школа скакали</i>	6
	<i>Упражнения с волейбольным мячом</i>	16
	<i>Упражнения с баскетбольным мячом</i>	16
	<i>Упражнения с футбольным мячом</i>	16
	<i>Упражнения на развитие силы, точности и глазомера (Городки)</i>	8
	<i>Упражнения на развитие координации (Бадминтон)</i>	8
2.	Теоретическая подготовка	8
3.	Оценка уровня физической подготовленности к игре	12
4.	Восстановительные мероприятия	8
5.	Игровая практика	34
6.	Спартакиада «Спортлячок» среди ДОУ	5
ИТОГО ЧАСОВ		144

ШКОЛА СКАКАЛКИ

Как правильно подбирать скакалку для детей.

Длина скакалки соответствует росту ребенка тогда, когда он, встав на середину скакалки, поднимает ее за ручки до подмышек. Остальную лишнюю длину необходимо срезать.

Техника захвата скакалки за ручки.

Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук.

Техника вращения скакалки.

Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают движение. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

Техника прыжков через скакалку.

При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках нельзя задерживать. Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю ступню. На приземление надо обращать особое внимание. Жесткое приземление сразу на всю стопу или только на носки приводит к сотрясению всего тела и к быстрому утомлению мышц ног.

Методика обучения прыжкам через скакалку.

Знакомство ребенка со скакалкой может начинаться с трехлетнего возраста. Малыш пробегает под вращающейся скакалкой, перешагивает через вибрирующую и приподнятую скакалку, сам вращает скакалку вперед-назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через нее, когда она впереди.

Для того чтобы заинтересовать ребенка скакалкой и избежать трудностей, на середину можно привязать яркий бантик и назвать игру «Летающая бабочка». Поддерживать интерес помогает частая смена разнообразной двигательной деятельности. Например, дети вращают скакалку, затем бегают с ней, кладут на землю и перепрыгивают через нее разными способами и др.

Заинтересовать прыжками через скакалку мальчиков — это необходимое для них упражнение, развивающее прыгучесть, ловкость и выносливость, помогут частые подвижные групповые игры и соревнования со скакалкой.

Оценка уровня физической подготовленности к игре.

1. Прыжок в длину с места.
2. Прыжки за 30 сек.

Упражнения со скакалкой (разучивание)

1. Вращение скакалки вперед-назад.
2. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку .
3. Прыжки на двух ногах через скакалку.
4. Прыжки на одной ноге через скакалку.
5. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади.
6. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ноги.
7. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу.
8. Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно.
9. Вращение сложенной скакалки низко над землей с быстрым перешагиванием, а затем перепрыгиванием.
10. Прыжки через скакалку, руки скрестно.
11. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу.
12. Прыжки через скакалку в паре.
13. Прыжки на месте через длинную скакалку .
14. Пробегание под вращающейся скакалкой.
15. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения.
16. Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием .

Игры со скакалкой

№	название	Цели и задачи	Техника, правила и усложнения
1.	«Летающие бабочки»	Заинтересовать игровыми действиями. Сформировать первые двигательные навыки вращательных движений, прыжков, перешагиваний и манипулирование скакалкой. Учить соблюдению техники безопасности. Познакомить с	Скакалка с бантиком на середине связана узлом, чтобы дети не задевали друг друга. Дети бегают в рассыпную и, высоко подняв скакалки, изображают полет бабочек. Затем кружатся, прыгают, приседают, кладут ее на землю и перепрыгивают. Все действия выполняют по сигналу, для которого используются потешки, песенки и стихи. Узел развязывают. Дети берут скакалки за ручки. Под стихотворение «Ветер» раскачивают скакалки вправо-влево. Взрослый помогает каждому ребенку правильно захватить ручку. Остановив скакалку перед собой, дети пытаются перепрыгнуть через нее или

		<p>точной техникой захвата ручки скакалки</p>	<p>перешагнуть, у кого как получится. Когда скакалка окажется за спиной, дети бегают с ней, изображая полет бабочек, приседая, кружась и выполняя другие движения. По сигналу останавливаются и пытаются вращательными движениями рук вернуть скакалку вперед. И так несколько раз дети повторяют вращательные движения вперед-назад. Взрослые оказывают индивидуальную помощь. Это движение дети выполняют 30—35 с, затем опять бегают. П/и 3—6 лет. Когда дети научатся вращать скакалку вперед-назад, вводятся попытки перепрыгивания через нее, когда она окажется перед ребенком на земле</p>
2.	<p>«Веселая карусель, или Охотник и заяц»</p>	<p>Те же; учить детей быть ведущими. Развивать внимание, быструю реакцию, координацию движений</p>	<p>Дети стоят по кругу, в центре взрослый-ведущий. По сигналу он начинает вращать скакалку по кругу. Дети при приближении скакалки подпрыгивают, чтобы она не задела их. Для малышей скакалку вращают медленно в сопровождении потешек, песенок и стихов. Постепенно роль ведущего переходит к ребенку как поощрение за соблюдение правил игры. Затем ведущего выбирают по считалке. Вращение скакалки чередуют внизу и над головами, но так, чтобы не отбить руки ребенку, который пытается поймать ее. В играх для старших определять победителя. Игру можно чередовать с бегом в рассыпную</p>
3.	<p>«Граница»</p>	<p>Воспитывать смелость, решительность, волю к победе, чувство ответственности за свою команду, умение преодолевать трудности и поражения</p>	<p>Игру можно проводить, когда через скакалку научиться прыгать хотя бы половина группы, участвовать должны все. Это помогает детям быстрее усваивать навыки прыжков через скакалку. Детей распределяют на две команды. Они строятся шеренгой на противоположных сторонах площадки напротив друг друга. Команда выбирает своего капитана. Капитаны идут на жеребьевку. Взрослый бросает жребий и</p>

			<p>определяет, кому первым выводить свою команду Правила. Прыжки следует начинать по сигналу; прыжки с продвижением навстречу другой команде начинают по сигналу сразу вся команда; тот, кто пересечет границу первым и без ошибок, получает право забрать у другой команды любого игрока (кроме капитана). Движения: туда — прыжки с продвижением вперед на скорость без остановок; обратно — бег. Тот, кто больше всех захватит в плен игроков из другой команды, назначается капитаном. Длина дистанции для прыжков определяется на месте, в зависимости от физической подготовленности и двигательных навыков детей в прыжках (5, 10, 20, 30 м). Для обеспечения техники безопасности черту для обозначения границы проводят в 5 м от шеренги детей; когда одна команда прыгает, другая следит за техникой прыжков. Если кто останавливается или ошибается, она не отдает своего игрока. По окончании игры подсчитывается количество игроков обеих команд и определяются победители. Чтобы борьба была справедливой, в начале игры дети распределяются на команды по равным силам и с помощью взрослого</p>
4.	«Эстафета со скакалкой»	Те же	<p>1. Туда — прыжки через скакалку, обратно — бег. 2. Туда — пробегание через вращающуюся скакалку, обратно — бег. 3. Туда — бег с перепрыгиванием вибрирующей скакалки на высоте 20—30 см, обратно — бег. 4. Команда размыкается на вытянутые вперед руки. Двое игроков из той же команды проносят натянутую скакалку под ногами детей своей команды на высоте 20—30 см, а те по очереди перепрыгивают через нее. Обратно перепрыгивают боком. 5. Команда перестраивается в пары. У каждой пары скакалка. Они натя-</p>

			<p>гивают скакалки на высоте 20—30 см от пола. По сигналу последние пары перепрыгивают все натянутые скакалки и встают первыми, затем сразу приседают и натягивают свою скакалку. Как только они присядут, начинает прыгать следующая пара; и так пока не перепрыгнет вся команда.</p> <p>6. «Ворота» — каждая пара с внешней стороны держит скакалку за ручку, а с внутренней поднимает ее середину вверх — как ворота. По сигналу последняя пара пробегает под воротами и встает первой. Как только она встанет первой, бег под воротами сразу же начинает вторая пара; и так пока не пробежит вся команда</p>
5.	«Дни недели»	<p>Те же; закреплять знания о днях недели в прямом и обратном порядке; возобновлять игру с любого дня недели</p>	<p>Игру можно варьировать по-разному, например, каждый день недели во время прыжков произносить определенные четверостишия, потешки, или придумать и подобрать четверостишия о всех днях недели. При этом для каждого дня недели следует планировать определенные виды прыжков, которые дети должны хорошо знать. Играть можно парами, тройками, маленькими подгруппами. Игра может продолжаться и день, и два, пока не выявится победитель, а может — неделю. Способ организации. Прыгать поочередно. Например, первый игрок прыгает до 10 раз, затем второй, но если второй не достигает 10 раз, его день недели остается понедельником, а первый уже выполняет другие прыжки. Примерное распределение прыжков по дням недели: понедельник — прыжки через скакалку на двух ногах; вторник — прыжки с ноги на ногу; среда — прыжки с вращением скакалки назад; четверг — прыжки ноги скрестно; пятница — прыжки руки скрестно; суббота — прыжки на одной ноге; воскресенье — прыжки с кружением на месте</p>
6.	«Морская»	Те же; развитие	Все дети прыгают через скакалку

	фигура»	творческой двигательной деятельности со скакалкой	с продвижением вперед под медленное произнесение слов из какой-либо игры, например: «Море волнуется раз... море волнуется два... море волнуется три (прыжки)... морская фигура на месте замри!» После этих слов дети должны остановиться, изображая любую придуманную или гимнастическую фигуру. Тот, кто придумает и выполнит самую интересную фигуру, становится очередным ведущим. Так ведущие меняются каждый раз
--	---------	---	---

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С ВОЛЕЙБОЛЬНЫМ МЯЧОМ

Задачи обучения

1. Разучить элементы техники игры в пионерский мяч: стойка, бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества в их выполнении. Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих. Помочь детям в овладении основами игры, воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.
2. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

Оценка уровня физической подготовленности к игре.

1. Бег на 30 м.
2. Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила). Оценивается в школе.
3. Метание мяча из-за головы 2-мя руками.
4. Подача «Пионерского мяча» (расстояние 4 м. от сетки)

Элементарные теоретические сведения

1. Движение и здоровье.

Значение движений в жизни человека. Роль игры в развитии движений.

2. Личная гигиена.

Ознакомление с правилами личной гигиены. Требования к спортивной форме, к спортивной обуви. Опрятность. Мытьё рук и ног после тренировочных занятий.

3. Питание и здоровье.

Роль пищи в жизни человека. Представление о режиме питания. Польза свежих овощей и фруктов, даров сада и леса для рационального питания.

4. Места занятий и инвентарь.

Бережное отношение к спортивному оборудованию и инвентарю.

5. Правила игры в «Пионерский мяч».

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Переход средней линии. Касание сетки. Количество передач. Счёт и результат игры. «Аут», мяч в площадке – «очко».

Физическая подготовка

1. Строевые упражнения (включаются в разминку).

Команды для управления группой. Понятие о строе. Виды строя. Построения и перестроения. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения со скакалкой.

3. Лёгкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метания.

4. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Гонка тачек», «Охотники и утки», «Воробьи и вороны», «Перестрелка», «Невод», «Чехарда», «Мяч капитану», «Катающаяся мишень», «Вышибалы», «Салки».

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

- бег с остановками и изменением направления

2. Упражнения для развития прыгучести.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салочки», «Змейка», «Зеркало», «Вызов», «Подвижная цель», «Защищай товарища».

Техническая подготовка.

I. Техника бросков мяча. Действия без мяча.

1. Стартовая стойка (исходные положения) – основная.

2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперёд.

3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.

4. Сочетание способов перемещений.

5. Остановка шагом.

Действия с мячом.

1. Бросок мяча из-за головы двумя руками.

2. Бросок мяча из-за головы правой рукой.

3. Бросок мяча из-за головы левой рукой.

4. Бросок мяча от груди двумя руками по высокой траектории.

Броски мяча в парах: а) стоя лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метров.

Броски мяча в стену, стоя на месте с изменением высоты броска и расстояния от стены.

Подвижные игры. «Подвижная цель», «Выбей мяч», «Мяч в корзину», «Вышибалы», «Снайпер», эстафеты.

Обучающиеся должны уметь:

- бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю;

- уметь выполнять правила игры «Пионерский мяч».

Игры и упражнения с мячами

В методической литературе описано множество игр с мячами. Но можно одну и ту же игру развивать на основе использования спортивных пособий. Например, была проведена игра со скакалкой «Граница». Продолжать и творчески развивать ее можно с мячами разных размеров. Такой подход к играм направляет ребенка на поиск нового,

интересного, неповторимого, формирует умение видеть в каждом предмете разные функции. В этом и заключается специфика развивающих игр.

Главное, не надо выговаривать ребенку за то, что он никак не может научиться тому, что получается у всех. У большинства детей это вызывает негативное отношение к игре или вообще к участию в групповых играх. Надо вызвать у каждого желание преодолеть, научиться и достичь поставленной цели.

Поэтому в любой игре должны участвовать дети, разные по физической подготовленности и даже по возрасту. В процессе систематических повторений они сами научатся друг у друга.

Виды упражнений с мячом диаметром 20 см

1. Солнышко. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками
2. Хлопушки. Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков
3. Отбивалки. Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой
4. Правый-левый. Отбивать мяч правой-левой рукой поочередно
5. Кулачок. Отбивать мяч об пол кулаком
6. Ребро. Отбивать мяч об пол ребром ладони
7. Подскок. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол
8. Хлоп-гоп. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони
9. Вертушка. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения
10. Корзинка. Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его .

Виды упражнений с мячом у стены

1. Бим-Бом. Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более
2. Волна. Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол
3. Тик-так. Так же отбивать мяч и ловить после отскока и хлопка.
4. Юла. Так же отбивать мяч и ловить после кружения
5. Самолет. Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку
6. Луноход. То же упражнение, но ловить мяч после кружения
7. Вертолет. То же упражнение, но с добавлением хлопков
8. Стрела (мяч диаметром 12 см). Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену

9. Стрела вторая. То же упражнение, но мяч в левой руке

10. Кораблик. Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад-вверх и одновременно поднять одноименную ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену

Виды упражнений с мячом в движении

1. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению)

2. Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увертыванием от ловишки

3. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте)

Виды упражнений с мячом в паре

1. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре

2. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперед.

Нравственно – волевая подготовка

1. Игра вдвоем. Зависимость успеха игры от взаимодействия членов команды.

2. Играем вдвоем.

3. Что нужно, чтобы побеждать. Почему команда проигрывает.

4. Вызвать желание самостоятельно осваивать игры с мячом.

УПРАЖНЕНИЯ С БАСКЕТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ (баскетбол)

Задачи обучения

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.

2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества в их выполнении. Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих. Помочь детям в овладении основами игры, воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.

3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

Оценка уровня физической подготовленности к игре.

1. Челночный бег на 3x10 м (ловкость).

2. Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила).

3. Броски мяча в корзину с расстояния 1,5 -2 м (глазомер, сила); высота кольца — 1,5 м.

Дифференцированный подход к обучению элементам баскетбола.

Дифференцированный подход к игре реализуется в зависимости от подготовленности, роста, развития детей путем использования на разных этапах обучения:

- мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные);
- разного расстояния при работе с мячом в парах (от 1 до 2,5 м);
- постепенного увеличения высоты корзины от 1,5 до 1,8-2 м (для этого хорошо иметь 4-6 навесных щита).

Общефизическая и специальная физическая подготовка

1. «Найди свой цвет» - бег под музыку, во время остановки выполнить построение
2. «Вышло солнце из-за речки» - бег в рассыпную, быстро построиться возле своего обруча в круг.
3. «Задний ход»- бег «змейкой» втроем, взявшись под руки, спиной вперёд.
4. «По кочкам» - прыжки.
5. «Серпантин» - бег между игроками.
6. «Три мяча» - поочерёдно переносить мчи из обруча в обруч – по три мяча. Чье звено быстрее перенесет мяч в последний обруч.
7. «Туннель с мячом» прокатывание мяча между ног. (упор в положении лёжа или сидя).
8. «Перекасти быстрее» - проползание между ног с катанием обруча, переносом мяча.
9. «Ручей» - бег, взявшись за руки.
- 10.«Вместо скакалки» - прыжки с обручем.

Технико-тактическая подготовка

1. «Передал - садись» - броски и ловля мяча.
2. «Штандер»
3. «Светофор» - на красный цвет во время бега принять стойку баскетболиста.
4. «Лови, бросай» - перебрасывание мяча друг другу разными способами.
5. «Собачка» - перебрасывание мяча в парах, третий ловит.
6. «Дойди не урони» - ведение мяч с заданиями.
7. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями.
8. «Кто быстрее?» - ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой.
9. «Защити мяч» - ведение мяча при противодействии противника.
- 10.«Меткие стрелки» -попадание мячом в обруч.

Элементарные теоретические сведения

(Тезисы)

Познакомить детей с историей игры.

Баскетбол — одна из самых популярных спортивных игр в мире.

Какими бывают мячи?

О поле, его линиях, действиях с мячом; стойка баскетболиста

Как избежать травм?

Влияние баскетбола на физическое развитие человека.

Нравственно-волевая подготовка

1. Игра вдвоем. Зависимость успеха игры от взаимодействия членов команды.
2. Играем вдвоем.
3. Как нападать и защищать свое кольцо?
4. Что нужно, чтобы побеждать. Почему команда проигрывает?
5. Вызвать желание самостоятельно осваивать элементы игры баскетбол

Игры с элементами баскетбола

Кроме предложенных в Программе игр, рекомендуем использовать перечисленные ниже игры, которые помогут детям овладеть техникой игры, научиться взаимодействию, способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, глазомера.

Игры с ведением мяча (играют вдвоем)

Задачи: закрепить стойку баскетболиста, технику ведения мяча на месте; развивать координацию движений, быстроту реакции.

(1) Игрок выполняет ведение мяча на месте. Игрок без мяча старается выбрать момент, чтобы выбить мяч.

Цель: совершенствовать технику ведения мяча в движении с противодействием; развивать ориентировку в пространстве.

(2) Игроки ведут мячи, стараясь, выбить их друг у друга. Цель: совершенствовать технику ведения мяча; способствовать развитию координации движений.

Игры с броском

(1) Играем вдвоем. Недалеко от корзины отмечаем точку, откуда будем бросать мяч в корзину. Один становится на отмеченном месте, другой — у корзины. Первый бросает мяч в корзину пять раз, другой подает мяч и считает, сколько раз попал первый. Затем игроки меняются ролями. Выигрывает тот, кто больше забросит мячей.

Цель: закрепить способы бросков мяча в корзину из разных точек, развивать глазомер; учить действовать вдвоем.

(2) «Классы».

Провести у корзины четыре линии, каждую на шаг дальше. Начинает бросать мяч первый из ближайшей зоны- Из каждой зоны он должен забросить мяч 2 раза и бросает до тех, пока мяч не пролетит мимо. Тогда бросает мяч второй. Если мяч пролетит мимо, опять бросает первый. Победит тот, кто первым забросит мяч из самой отдаленной зоны.

Цель: закрепить способы бросков мяча в корзину из разных точек, развивать глазомер, учить действовать вдвоем.

Игры с бегом

(1) «Пятнашки с мячом»: уводящего мяч, которым он «салит» игроков.

Цель: способствовать развитию быстроты, ловкости.

(2) «Пятнашки цепью»: игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий «осаленный» ребенок присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь.

Цель: способствовать развитию быстроты, ловкости; учить командному взаимодействию.

(3) «Пятнашки в тройках». Задача водящего — «запятнать» игрока № 1, которого прикрывает игрок № 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока № 2 и прорваться к игроку № 1, который не имеет права отходить от партнера дальше чем на 1 м.

Цель: развивать координацию движений, быстроту; учить взаимодействию в тройках.

(4) «Догони партнера». Игроки, разбившись на пары, выстраиваются вдоль лицевой или боковой линии площадки на расстоянии 1,5-2 м в затылок друг другу. По команде они выполняют в быстром темпе различные упражнения из и.п., затрудняющих старт для рывка (в приседе, в упоре лежа, сидя). По следующему сигналу игроки, стоящие первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь «запятнать».

Цель: развивать ловкость, быстроту.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ (футбол)

Задачи обучения

1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения, с правилами игры, игровым полем, разметкой.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику. Учить взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

Диагностика физической подготовленности к игре в футбол

1. Челночный бег на 3x10 м (ловкость, быстрота).
2. Ведение мяча между кеглями — 10 м; расстояние между кеглями — 2 м (ориентировка в пространстве, координация движений).
3. Удары по воротам — 5 ударов (число попаданий, техника). Удары проводятся с расстояния в 3-4 м; размеры ворот — 1x2 м.

Дифференцированный подход к обучению игре в футбол

осуществляется путем:

— комплектования подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности;

— увеличения или уменьшения расстояния между игроками в парных действиях, веса и размеров мяча, игрового поля, ворот;

— рациональной дозировки физической нагрузки с учетом возможностей и физического состояния ребенка, увеличения или сокращения длительности занятий.

Программа обучения детей игре в футбол

Общефизическая и специальная физическая подготовка

1. «Пустое место» -пятнашки с вызовом.
2. «Зайцы в огороде»
3. «Мы весёлые ребята»
4. «Рыбаки и рыбки»
5. «Шишки, жёлуди, орехи».
6. «Сороконожки» - присев, упор сзади, перебраться за линию.
7. «Дружные ребята» - гуськом, держась друг за друга , дойти до флажка.

Технико-тактическая подготовка

1. «Обратный поезд» - бег обратно и вперёд спиной.
2. «Точный удар»
3. «Чей мяч дальше»
4. «Кто больше отобьёт».
5. «Кто скорее к финишу».
6. «Ловкие ребята» - ведение между кеглями.
7. «Обведи вокруг».
8. «Не выпускай мяч из круга»
9. «Подвижная цель»
- 10.«Ведение мяча парами».
- 11.«Футбол вдвоём»
- 12.«Борьба за мяч в парах».
- 13.«Забей в ворота».

Элементарные теоретические сведения

(Тезисы)

В футбол, играть полезно и интересно!

Футбол — одна из самых популярных и любимых игр в мире. Несложные технические приемы: удары, остановка мяча, ведение, вбрасывание — и тактические действия: нападение, защита. Действия вратаря.

Простейшие правила игры. Поле, основные линии, разметка. Как избежать травм.

Нравственно-волевая подготовка

Как лучше выполнить двигательные действия, как достичь положительного результата, как поступить в той или иной игровой ситуации. Возможные варианты взаимодействия в игре.

Побуждать детей к использованию элементов футбола в самостоятельной деятельности.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ, ТОЧНОСТИ И ГЛАЗОМЕРА.

Городки

Задачи обучения

1. Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей ее возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры, раскрыть значение этой игры для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызвать интерес к игре как форме активного отдыха.
2. Учить правильной стойке, действиям с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата. Учить детей играть по правилам, действовать в командах; ориентировать их на достижение конечного результата — выбить городки из «города».
3. Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер.

Оценка уровня физической подготовленности к игре в городки

1. Глазомер: оценивается число точных попаданий правой или левой рукой в один городок из пяти бросков (расстояние 3 метра).

Дифференцированный подход к обучению игре в городки

предполагает:

- 1) учет возрастных возможностей;
- 2) учет половых особенностей: пластмассовые биты для девочек, деревянные — для мальчиков; в зависимости от возраста и роста длина городка может быть 10; 12; 14 см; биты — 40; 45; 50 см (вес — 400; 430; 450 г); сечение городков и бит — 3; 4; 5 см;
- 3) индивидуальный подбор заданий для развития тех или иных качеств на основе оценки уровня физической подготовленности.

Элементарные теоретические сведения (рассказы-беседы с детьми)

1. «Когда кидаю — пятерых выбиваю» (история возникновения игры «городки»): показать самобытность игры, в которой ярко выразился характер русского народа; рассказать о значении этой игры для физического совершенствования человека.
2. Познакомить с битой. Какие действия можно ей производить?
3. Городки («рюхи»). Какие бывают фигуры?
4. Город. Кон. Полукон. Вместе с детьми разметить площадку, назвать ее составные части.
5. Рассказать, как нужно играть по правилам.
6. Обсудить, когда и как лучше бросить биту, возможные варианты выполнения бросков. Познакомить с правилами безопасной игры.

Общезначительная и специальная физическая подготовка

1. «Карусель»- ходьба и бег по кругу с вариантами.

2. «Парные карусели»
3. «Возьми городок» - во время остановки быстро взять городок.
4. «Собери палки» - дети бегут на встречу друг другу, собирая предметы.
5. «Лошадки» - прыжки через биты.
6. «Гонка крабов» - ползание спиной вниз.
7. «Через биты» - прыжки.
8. «Неразрывные цепи» - бег змейкой.
9. «Кто дальше и быстрее?» - бег с заданиями.
10. «Не задеть» - прыжки через городки.
11. «Передай биты» - разными способами.
12. «Подбрось – поймай»

13. «Кто дальше бросит» - выполнить бросок биты правой и левой рукой на дальность: измеряется расстояние, оцениваются качественные показатели (исходное положение, прицел, бросок, сохранение равновесия).

Технико-тактическая подготовка

1. «Метни биты».
2. «Попади в песочницу».
3. «Составь фигуру».
4. «Загони городок в квадрат».
5. «Попади в круг».
6. «Передвинь флажок» - бросание биты на дальность, возле дальше всех улетевшей биты ставить флажок.
7. «Угони городок дальше всех»
8. Игра в городки: выбивание одного городка из города, выбивание фигуры, выбивание нескольких фигур.

Нравственно-волевая подготовка (тематика бесед с детьми)

1. Береги себя и друзей: познакомить с правилами поведения и взаимодействия в игре; вызвать желание помогать друзьям.

2. Мы — команда! Умеешь сам — научи другого! Обсудить, что нужно делать, чтобы быть сильным, ловким.

3. Биту бросаю — и побеждаю!

Что нужно делать, чтобы сосредоточиться перед броском.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ. БАДМИНТОН

Задачи обучения

1. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.

2. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым, правила игры в бадминтон, учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары

ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучить способы подачи волана.

3. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер, развивать смекалку, сообразительность.

4. Воспитывать увлеченность игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

Диагностика уровня физической подготовленности к игре бадминтон

1. «Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость).

2. «Перебей волан через сетку» (сила удара, техника выполнения).- к школе.

Дифференцированный подход к обучению элементам игры в бадминтон

реализуется путем: - подбора ракеток: детских и юношеских; пластмассовых и деревянных; разного веса (от 60 до 125 г); разной длины ручек (от 50 до 60 см), площади головки;

— увеличения или уменьшения расстояния при действиях в парах в зависимости от уровня физической подготовленности ребенка;

— подбора индивидуальных заданий, регулирования физической и эмоциональной нагрузки.

Общефизическая и специальная физическая подготовка

1. «Удочка» (русская народная игра).
2. «Выбивной»
3. «Волк во рву»
4. «Пронзи кольцо»- чье звено больше всего раз забросит копье в висящий обруч.
5. «Юбка» - кольца из верёвки продеть через голову, выполнить задание, передать эстафету следующему.
6. «Катить попеременно два мяча».
7. Катить бадминтонной ракеткой мяч между кеглями.

Технико-тактическая подготовка

1. «Подбрось, поймай, падать не давай».
2. «Передвинь флажок»
3. «Волан навстречу волану».
4. «Чья команда меткая» - забрасывание воланов.
5. «Подбей волан»
6. «Загони волан в обруч, -подача волана снизу. Задача- попасть в обруч.
7. «Отрази волан»- первая команда бросает, вторая – отражает.
8. «Волан через сетку».

Теоретическая подготовка

1. Какие бывают воланы?
2. Откуда к нам пришел бадминтон?

3. Чтобы волан летал...
4. Как правильно подавать волан?

Нравственно-волевая подготовка

1. Играть можно везде.
2. Как лучше отразить волан?

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ, КООРДИНАЦИЮ.

Акробатика

Задачи обучения

1. Формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом.
2. Расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений.
3. Развивать гибкость, координацию движений, ловкость, формировать правильную осанку.

Оценка уровня физической подготовленности к игре.

1. Наклон вперед из положения сидя, см.
2. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа, 30с.

Элементарные теоретические сведения

1. История развития акробатики.
2. Соблюдение правил безопасности занятий акробатикой
3. Знание терминологии акробатических упражнений.

Физическая подготовка

1. Строевые упражнения (включается в разминку).
Команды для управления группой. Понятие о строе, виды строя, построения, перестроения, ОРУ.
2. Бег с изменением направления, с ускорением.
3. Прыжки в высоту, из приседа, с продвижением.
4. Преодоление полос препятствий, включающие висы, упоры, простые прыжки, перелезание, подлезание, ходьба по гимнастической скамейке.
5. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа, приседание.
6. Упражнения на коррекцию и укрепление мышечного корсета
7. Упражнения с гантелями.
8. Подтягивание из виса на руках.

9. Комплексы « круговой» тренировки.

Специальная подготовка

1. Упражнения на развитие прыгучести (прыжки на возвышение, прыжки по лестнице, прыжки на скакалке).
2. Упражнения на развитие координации (жонглирование малыми предметами, ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы, челночный бег, различные равновесия).
3. Упражнения на развитие гибкости (стоя на гимнастической скамейке – глубокие наклоны вперед, выпады, полушпагаты, высокие махи ногами).
4. Упражнения на развитие силы (вис на гимнастической стенке – поднятие и опускание прямых ног, согнутых ног; « Тачка», прыжки из упора лежа в упор присев, перетягивание каната).

Техническая подготовка

- 1 Упражнения на развитие гибкости.
2. Упражнения на развитие ловкости и координации.
3. Упражнения на формирование осанки
4. Акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировки, перекаты в группировке; стойка на лопатках; кувырок вперед (назад); «мост»
5. Подвижные игры и эстафеты:
«Волчки», «Через строй противника», «Борьба в цепи»
«Оседлай коня», «Перетягивание каната», «Цепочка»,
«Вызов номеров»,
«Конь и козёл»
«Взятие крепости»
«Плетень»
«Четыре скамейки»

Нравственно- волевая подготовка

1. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.
2. Умешь сам – научи другого.
3. Использование подвижных игр, воздействующие на эмоции занимающихся, которые помогают спортсмену преодолеть чувство страха и неуверенности, чему способствует коллективный характер игр, чувство соперничества и желание не подвести

Приложение 1.

Методические рекомендации и материалы для бесед

Беседа 1. Откуда пришел волейбол.

1895 году Уильям Морган изобрел игру, которую назвал французским словом «mintonette». Придумал он ее на радость местным бизнесменам, которые хотя и любили спорт, но считали тот же баскетбол, набиравший тогда силу, слишком трудоемким развлечением. Новая игра быстро завоевывала популярность: она не требовала особой сноровки и физической подготовки. Поначалу в нее играли резиновой камерой от баскетбольного мяча, а число игроков не ограничивалось. В 1896 году игру переименовали. Некто Альфред Хелстед посчитал, что ей больше подходит название «волейбол», что по-английски означает «мяч, который отбивают на лету».

По мере развития и распространения новой игры в ее правила и приемы вносились коррективы.

Оставшись популярным развлечением, волейбол вместе с тем превратился в большой спорт, требующий высокой физической подготовки. Более того, в 1964 году соревнования по волейболу включили в программу Олимпийских игр в Токио, что способствовало дальнейшему росту его популярности. Сейчас в мире насчитывается 210 федераций этого спорта. В чем же популярность волейбола? Назовем следующие причины:

- Условия для игры можно найти где угодно.
- Число игроков в команде может колебаться от двух (так называемый «пляжный» волейбол) до шести (официальные соревнования).
- В волейбол могут играть себе на радость люди всех возрастов и физических кондиций. Годится любая площадка — будь то поляна в лесу, газон, песок, деревянный настил или искусственное покрытие.
- Волейбольные команды сплавляют одноклассников, однокурсников, сослуживцев и т. д. Волейбол — захватывающее зрелище.
- Играть можно как в помещении, так и на открытом воздухе.
- Эта игра — отличный досуг для школьников, студентов, бизнесменов, служащих и т. д.
- Правила и техника волейбола несложны.
- Спортивная экипировка довольно проста и недорога.

Беседа 2. Что же это за игра?

При действующей ныне системе подсчета очков продолжительность волейбольного матча колеблется от одного часа до трех и более — в зависимости от разницы соперников в классе. Разумеется, такая непредсказуемость создает определенные неудобства для того же телевидения. Пока в спортивных кругах идут дискуссии о том, как изменить систему подсчета очков или какие лимиты времени установить, телевидение не может показывать матчи в прямом эфире полностью.

В волейбол играют две команды. В каждой — от двух до шести игроков, находящихся на площадке, представляющей собой квадрат со сторонами длиной в 9 м. Площадки соперников разделены сеткой. Главная цель каждой команды — перебросить мяч через сетку на половину соперника таким образом, что тот не смог бы вернуть его. Обычная комбинация — трехходовая: пас связующему игроку, от того — пас атакующему, и тот завершает комбинацию ударом, целясь в поле соперника.

Если в команде шесть игроков, трое из них называются игроками передней линии, а трое других — задней. До того как произведена подача, все игроки обязаны находиться на

своих местах. После подачи игроки вольны занять любую позицию — даже вне пределов площадки. Подачу всегда выполняет правый защитник и делает это из-за лицевой линии. Розыгрыш мяча — это перевод мяча с одной площадки на другую (иногда довольно продолжительный), пока мяч либо не приземлится на площадке, либо не улетит за ее пределы. Счет в каждой волейбольной партии ведется как минимум до 25 очков (ранее до 15), но преимущество победителя над противником должно быть не менее 2 очков. Следовательно, при счете 24:24 партия продолжается до тех пор, пока между соперниками не наступит разрыв в два очка.

Волейбольный матч состоит из трех или пяти партий. Для победы надо выиграть либо две партии из трех, либо три из пяти. Ранее обычные партии растягивались надолго, но решающая (в матче из пяти партий) - при системе «одна подача — одно очко» - продолжается в среднем восемь минут.

Беседа 3-4. Правила игры

Разумеется, начинающие игроки должны поначалу ознакомиться с разметкой волейбольной площадки. Ее длина — 18 м, ширина — 9 м. Площадка ограничена боковыми и лицевыми линиями, которые, кстати, считаются частью игрового поля. Теперь - о других элементах разметки:

Средняя линия делит спортплощадку на две равные части, то есть на площадки соперников. Параллельно средней линии, в трех метрах от нее, по обеим площадкам проходят линии нападения.

Площадь подачи. Она находится за лицевой линией, в правом углу. Ширина ее — 3 м. Выполняя подачу, игрок может отступить назад не менее чем на 2 м. Бывает, конечно, что местные условия не позволяют сделать площадь подачи достаточно просторной. Точная высота волейбольной сетки — 2,24 м (для женских соревнований) и 2,43 м для мужских. Боковые границы сетки обозначены ограничительными лентами, которые крепятся в точности над боковыми линиями площадки.

Матч начинается с жеребьевки, которую судья проводит с капитанами команд. Капитан, на чьей стороне оказалась удача, вправе выбрать либо первую подачу, либо половину волейбольной площадки, на которой начинать матч. Его соперник выбирает из того, что осталось. В следующих партиях право первой подачи переходит поочередно от одной команды к другой, но если предстоит пятая партия, решающая, то снова бросают жребий. В этой же, пятой, партии, когда счет достигает 8 очков, команды меняются сторонами. Впрочем, если оба капитана предпочитают играть на тех же площадках, обмен не происходит.

В обеих командах на площадке находится одновременно шесть игроков. Еще шесть — но не больше—в запасе. Порядок расстановки игроков в начале партии и по ходу игры не меняется. Не меняется соответственно очередность волейболистов, выходящих на подачу. Во время совершения подачи все игроки обеих команд находятся строго на своих местах.

Для того чтобы переправить мяч на половину соперника, каждая команда имеет право не более чем на три поочередных касания.

Касанием считается контакт мяча с любой частью тела, начиная с колен и выше. Мяч может коснуться сразу нескольких частей тела игрока, но - только одновременно. Если два соперника нарушают правила одновременно, подача переигрывается. Когда мяч в игре, волейболист не имеет права касаться сетки

полностью заступать за среднюю линию нельзя. Вы можете случайно нарушить «воздушное пространство» противника - пересечь воображаемую границу между площадками над или под сеткой, но только в том случае, если ваши действия ни в коей мере не повлияли на ход игры.

В волейболе мяч перелетает с одной половины спортивной площадки на другую над сеткой, в ее пределах, обозначенных по бокам ограничительными лентами. Мяч, приземлившись на боковые или лицевые линии, засчитывается. Игрок, спасая свою команду, может принять мяч за пределами площадки, но, если мяч, пущенный соперником, явно летит вне игры, ловить его нельзя — сначала он должен приземлиться.

Беседа 5. Разминка и отдых

Перед началом тренировки вы должны в течение 5-10 минут размяться, разогреться для лучшего кровообращения. Здесь существует множество способов. Можно побегать, попрыгать со скакалкой или скрещивая ноги. Полезно также имитировать прыжки, сопровождающие удар или блокировку. Начинать разминку следует с легких упражнений, постепенно увеличивая нагрузку.

Важны также растяжки, повышающие гибкость тела. Им следует уделять 10-20 минут. Растягивать нужно те мышцы, которые задействованы по ходу игры и, соответственно, наиболее подвержены травмам. Лучший способ — напрячь мышцу и не ослаблять ее секунд 5-7. Руки, ноги, ступни, спина, шея - все это нуждается в растяжке. Об этом, впрочем, немало написано. |

После тренировки или игры необходимо расслабиться, «остыть» — примерно 5 минут. За это время придет в норму сердцебиение, расслабятся мышцы. Советуем повторить упражнения на развитие гибкости, которые вы делали перед тренировкой, причем — дважды. Это необходимо — иначе накопившаяся усталость даст о себе знать во время следующей игры или тренировки.

Беседа 6. Волейбольный мяч и форма игроков

К волейбольному мячу предъявляются определенные требования: он должен быть абсолютно круглым, светлым (одноцветным или комбинированной расцветки), его наружная оболочка должна быть изготовлена из мягкой эластичной кожи или ее заменителей, внутри оболочки должна находиться резиновая камера. Длина окружности мяча должна составлять 66 ± 1 см, диаметр этой окружности — примерно 21 см. Вес мяча установлен 270 ± 10 г.

Форма для участников игры в волейбол также определена правилами. Одежда волейболистов не отличается обилием оригинальных аксессуаров; более того, наличие у игроков различных украшений, булавок строго запрещено правилами соревнований, (это не приветствуется также и в любительском волейболе, потому что может стать причиной травмы). Кроме того, какие-либо дополнительные предметы могут дать игроку преимущество над другими — это вторая причина запрета.

Для игры в волейбол не требуются какие-то специальные детали одежды, например, перчатки, как в боксе. Форма игроков состоит из трусов и футболок. Желательно, а в официальных соревнованиях обязательно, чтобы они бы чистыми.

Главное требование к одежде участников соревнований — единообразию

Согласно правилам, на майках спортсменов, : груди и на спине, должны быть обозначены номера (от 1 до 24). Они должны быть хорошо различимы, для этого их цвет делают контрастным отношению, цвету маек. Официально установлены образцы номеров, которым следуют все команды, принимающие участие в международных встречах.

Обувь должна быть мягкой и легкой. Естественно, что каблуки на игровом поле неуместны. Спортсмены носят обувь из кожи и резины или подобных им материалов, подошвы тоже резиновые или кожаные. Под обувь надеваются носки. Обычно спортсмены надевают наколенники, поскольку волейбол — довольно травматичный вид спорта.

Иногда первый судья разрешает одному или нескольким игрокам продолжать игру без обуви или сменить мокрую майку на новую майку того же цвета и с тем же самым номером, правда, не в ходе игры, а в перерыве между партиями или при замене.

Методические рекомендации и материал для бесед

Беседа 1. Откуда пришел баскетбол

Тренер-преподаватель демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол.

— Ребята, посмотрите на фотографии из журналов. Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему эта игра так называется?

«Баскет» в переводе с английского языка означает — корзина; «бол» — мяч.

Я расскажу вам одну историю, старую, как сама игра в баскетбол. Играют в нее уже около 100 лет, а как все начиналось?

Преподаватель одного американского университета хотел придумать новую увлекательную игру в помещении. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть эта цель?

Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на свой склад и дал ему две корзины из-под персиков. Их прикрепили к рейкам балкона в противоположных концах зала. Так как у корзин было дно, мячи приходилось доставать с помощью лестницы-стремянки.

Баскетбол сразу же завоевал признание зрителей. Их собиралось великое множество, и, усевшись на балконах, к которым были прикреплены корзины, они сами пытались либо сбить летящий мяч в корзину, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать.

Такова история возникновения баскетбола.

В России первый матч прошел в Петербурге в 1928 году. С тех пор игра в баскетбол по своей популярности занимает в нашей стране одно из первых мест. В него с большим интересом играют и дети, и взрослые. А сборная команда нашей страны участвует в больших соревнованиях — чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Беседа 2. Какие бывают мячи?

— Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол. Что общего в этих названиях? (Ответы детей.)

— А вы знаете, что обозначает слово «бол»? Правильно, мяч. Мяч тоже имеет свою историю.

Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева. Свыше

2500 лет назад американские индейцы играли мячами из «слез плачущего дерева» — каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются «предками» наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовали мячи из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир.

Сколько радости принесет вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте с ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его.

Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини-баскетбольными. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче.

Давайте, выполним упражнения и посмотрим, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте, от стены; броски мяча друг другу с отскоком от пола и т.д.)

Беседа 3. Поле, его линии

— Вначале я расскажу вам об игровой площадке.

Она такая же, как и в настоящем баскетболе, прямоугольная, только чуть меньше: ее длина — 15 м, а ширина — 8 м. Поверхность площадки покрыта твердым грунтом, она свободна от каких-либо предметов. Площадка размечена линиями, которые имеют свои названия и назначения. Их нужно знать.

1 — боковая линия;

2 — лицевая линия;

3 — средняя линия;

4 — центральный круг;

5 — линия штрафного броска.

Прежде всего, это линия, ограничивающая площадку. Линии по длинной стороне площадки называются боковыми.

Линии, расположенные вдоль коротких сторон, — лицевые.

Линия, которая делит площадку пополам, — это средняя линия.

Та часть площадки, где находится корзина противника, называется площадкой противника. Та часть площадки, где находится корзина твоей команды, называется своей площадкой.

Около каждой корзины имеется линия штрафного броска. Она удалена от корзины на 1,5 м.

В центре площадки начерчен круг. Он называется центральным кругом. В нем производится розыгрыш начального и спорного бросков. Все линии баскетбольной площадки хорошо видны. Их ширина — 5 см.

Не переступай боковых линий, когда будешь вбрасывать мяч в игру. Если будет вбрасывать твой товарищ, ты также не должен переступать этих линий, ловя мяч.

Не выходи за пределы площадки без разрешения судьи.

Не переступай линии штрафного броска, когда будешь делать штрафной бросок, а также линии центрального круга, когда будет разыгрываться первый бросок.

Линия считается нарушенной, если ты хоть чуть-чуть заденешь ее. В этом случае судья передает мяч противоположной команде.

А если мяч выкатится или вылетит за боковые и лицевые линии? Это называется «мяч в ауте». Кто вернет мяч в игру? Если ты выбросишь, выбьешь мяч в аут, его вернет в игру противник. Если мяч вылетит в аут от противника, в игру его возвратит игрок твоей команды.

Беседа 4. Кто разыгрывает мяч?

— Итак, на площадке остается по пять или по три игрока каждой команды.

Игра начинается в центральном круге. Здесь производится розыгрыш начального броска. Два самых высоких, ловких игрока обеих команд становятся друг против друга в круге у средней линии. Остальные игроки располагаются по кругу. Судья подбрасывает мяч вверх. Два игрока, которые стоят в центре круга, подпрыгивают как можно выше, пытаются перебросить мяч своим товарищам по команде. Так начинается игра.

Если команда, которой удалось завладеть мячом, забросит его в корзину, ей засчитывается два очка. Мяч в игру будет вбрасывать другая команда из-за лицевой линии. Помни, что отсюда ты введешь мяч в игру только в том случае, если противник забросит мяч в твою корзину во время игры или со штрафного броска. Во всех других случаях мяч в игру вводится только из-за боковой линии.

Ты вбрасываешь мяч в игру. Будь внимательным. Не переступи линию. Можешь передать мяч тому из своих товарищей, кто находится в выгодной позиции. Когда мяч вбрасывает твой товарищ, беги навстречу мячу.

Если твоя команда нарушит правила, то судья передаст мяч противнику. Любой игрок команды противника вбрасывает мяч в игру, и матч продолжается.

Если два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно, или одновременно коснулись мяча при выходе за пределы площадки, или мяч застрял в корзине, то судья объявит «спорный бросок». Он также разыгрывается в центре круга.

Беседа 5. Нападаем — защищаем

— Вероятно, войдя в спортивный зал, ты захочешь поиграть с мячом. Это вполне понятно, и я когда-то также хотела скорее завладеть мячом. Но баскетболист должен еще и уметь быстро бегать, останавливаться, менять направление бега, подпрыгивать — даже если в руках у него нет мяча. В игре ты будешь защитником или нападающим.

Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы — нападающие. Вы должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Когда мяч находится у твоих товарищей по команде, то ты — нападающий без мяча. Но все равно ты участвуешь в игре: бежишь за мячом, ловишь, когда тебе передает его твой товарищ или когда мяч отскакивает от корзины.

Случалось ли тебе видеть, как котенок ждет, когда появится мышь? Так и ты должен

стоять на площадке во всей готовности: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди на полшага, туловище немного наклонено вперед.

Если мяч у твоих противников, ты — защитник и вся команда — защитники. Когда мяч у команды противника, ты будешь бегать вместе со «своим» игроком и, не нарушая правил, мешать ему, стараться завладеть мячом. Ты сможешь успешно бороться с противником, если будешь соблюдать расстояние (два-три шага) и передвигаться быстрее, чем нападающий.

Если нападающий с мячом, будь особенно внимательным. Если он делает шаг к тебе — сразу делай шаг назад и в сторону. Если нападающий делает шаг назад, то ты делай шаг вперед, а руки вытяни в стороны. Попытайся быстро сблизиться с противником и отобрать мяч.

Беседа 6. Что можно и чего нельзя в баскетболе?

— И атакуя, и защищаясь, играй смело, но осторожно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай его» не бей по рукам. Помни: он — твой товарищ. Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры. Игрока, который ведет себя грубо на площадке, удаляют из игры.

Когда мяч у противника, ты — защитник. Что ты можешь сделать? Старайся не пропустить его с мячом к корзине, помешай ему забросить мяч. Если есть возможность, старайся завладеть передаваемым им мячом. Только делай это, не нарушая правил. Ты можешь перехватить, отнять мяч, поймать его или выбить из рук противника, не касаясь, не толкая и не удерживая его. Когда ты — защитник, не задерживай противника, не обхватывай его руками, не ставь подножку бегущему по залу или обходящему тебя противнику. Не толкай противника. Если он бросает мяч в корзину, не ударяй его по рукам.

Если ты не слушаешься советов, судья засчитает тебе ошибку, за которую противник получит право на штрафные броски, или судья передаст мяч противнику, который введет мяч в игру из-за боковой линии. Но и тогда, когда мяч у тебя, когда ты — нападающий, ты можешь совершить ошибку. Поэтому, если ты нападающий, играй смело, но осторожно. Избегай столкновений, касаний с противником. Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего защитника, тебе тоже будет засчитана ошибка.

А если игрок проявил преднамеренную грубость, недостойно вел себя на площадке, оскорбил противника, судью, он немедленно удаляется с площадки, а противник получает право на два штрафных броска. Удаленного игрока может заменить другой член команды.

Я надеюсь, что ты никогда не допустишь таких нарушений.

Беседа 7. Штрафные броски

— Если противник умышленно толкнул тебя или задержал, мешая играть, ударил тебя по рукам или проявил грубость, то судья назначит тебе выполнение двух штрафных бросков.

Стань у линии штрафного броска (у корзины противника). Судья подает тебе мяч. Тщательно прицелься, правильно и красиво брось мяч. Помни: ты зарабатываешь для своей команды очко, а если забросишь оба раза — два очка.

Забросить штрафной мяч нетрудно. Конечно, если много тренироваться. Те взрослые

баскетболисты, которые упорно тренируются, забрасывают мяч с предельной точностью. Один баскетболист забросил подряд 927 мячей. Вот как можно точно забрасывать мяч в корзину!

Помни, если второй бросок будет неудачным, то игра будет продолжаться. Тогда обе команды борются за отскочивший мяч. Борись и ты!

Беседа 8. Играем вместе

(Тезисы)

Баскетбол — игра командная, но в эту удивительную игру можно играть вдвоем, втроем и даже одному.

Методические рекомендации и материал для бесед

Беседа 1. Футбол — одна из самых популярных и любимых игр в мире

— Ребята, сегодня мы поговорим об одной очень увлекательной игре, а о какой — попробуйте отгадать!

Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют,

А кидают, и бросают,

И ногами сильно бьют.

Что это за витамин? В какой игре его бьют ногами? Правильно: футбольный мяч! Вот он, какой пестрый и красивый!

Футбол — самая древняя игра. Название этой игры происходит от двух английских слов: «фут» — ступня и «бол» — мяч, т.е. в этой игре по мячу бьют ногой.

В отличие от всех других видов спорта, футбол — самый консервативный. Правила игры за 200 лет почти не изменились. В них

не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол немислим: 11-метрового штрафного удара, называемого пенальти, и судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны.

А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете? Кто из наших футболистов известен всему миру? Да, это наш вратарь Лев Яшин.

В футбол любят играть не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды. Взлетит и упадет на землю мяч. И снова взлетит... Статистика утверждает, что в любую секунду дня на земном шаре в воздухе одновременно находятся пятьдесят таких мячей. И один из них — ваш!

Беседа 2. Учимся играть в футбол

(О технике игры в футбол)

— Ребята, вы смотрели по телевизору футбольный матч вместе с папой? Вы видели, сколько болельщиков на трибунах?

И снова мы спешим на стадион —

И никуда от этого не деться.

Кто магией футбола увлечен,

Того не покидает детство.

А почему футбол привлекает столько зрителей? Да потому, что футболисты, как артисты, демонстрируют свои таланты, соревнуются в умении вести, останавливать мяч, бить по нему.

Хотите поиграть? Начертите на асфальте большой круг. Возьмите мяч. А теперь постарайтесь ногой вести мяч по кругу, не сходя с линии. Мяч укатился далеко за круг? Не расстраивайтесь: у вас все впереди. Если хотите стать футболистами, вы должны научиться управлять мячом, а не мяч должен управлять вами. Помогут вам мои советы.

Перемещение игрока. Играя в футбол, вы должны уметь выполнять перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бегать лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, прыгать, владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте.

Удары по мячу. Ударами забивают мяч в ворота соперника, ударами же передают мяч партнеру, ведут мяч.

Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой (в старшем возрасте).

Удар внутренней стороной стопы — самый точный из всех ударов. При ударе с места надо наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу. Такой удар можно выполнить и с разбега. Чем ниже к мячу будет приложена сила удара, тем круче вверх он поднимется, и наоборот.

Если выполняется удар подъемом ноги, то по мячу можно ударить серединой, внутренней и внешней частью подъема.

Удар серединой подъема отличается большой скоростью полета мяча. Он выполняется с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча. У бьющей ноги носок оттянут. При ударе опорная нога приподнимается на носок, чтобы бьющая нога не задела носком землю.

Для удара внешней частью подъема нужно в момент замаха повернуть бьющую ногу носком внутрь.

Удар внутренней частью подъема — самый распространенный. Он выполняется так же, как и серединой подъема. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги.

Удары могут выполняться по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что в этом случае нужно согласовывать свои движения с движениями мяча во

времени и по расстоянию.

Остановка катящегося мяча дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам.

Самое главное при остановке мяча — чтобы он не отскочил от ноги игрока.

При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу. Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается.

Остановка катящегося мяча подошвой. Принимающая нога, согнутая в колене, выносится навстречу мячу. Носок приподнят, пятка находится над землей на расстоянии 5—10 см от нее. При соприкосновении с мячом принимающая нога выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча. Остановить опускающийся мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Вести мяч можно как бегом, так и шагом, ударяя его одной ногой или поочередно: то правой, то левой. При ведении мяча по прямой линии наиболее удобно наносить удары внешней частью подъема стопы, а по кривой — внутренней частью подъема.

Чтобы отобрать мяч, нужно угадать намерение соперника, владеющего мячом, и послать ногу навстречу мячу. При этом старайтесь не толкнуть соперника, не ударить его по ноге.

Вбрасывание мяча. Если во время игры мяч ушел за линию поля, то выполняется вбрасывание мяча из-за боковой линии: взять мяч обеими руками; пальцы расставлены, ноги — в положении небольшого шага или параллельно; поднять мяч вверх, слегка прогнуться назад и потом быстро бросить его своему игроку, выпрямляя руки.

Беседа 3. Умейте нападать, умейте защищать!

(Техника игры в футбол)

— Вы уже многому научились из того, что должен уметь настоящий футболист.

Попробуем поиграть!

В игре ты можешь быть как нападающим, так и защитником.

Мяч у тебя или у игрока из твоей команды. Вы нападаете на ворота соперника. В этом случае, вы — нападающие. Ваша команда забьет гол в ворота, если вы будете разыгрывать мяч, т.е. передавать его друг другу, приближаясь к воротам соперника. Ура! Гол! Все получилось. Вы — настоящая команда.

Теперь мяч переходит к команде, которой вы забили гол. Задача вашей команды — защитить свои ворота, чтобы вам не забили гол. Теперь ты и твоя команда — защитники. Попробуй отобрать мяч, не толкнув соперника. Если заметил, что мяч летит или катится к игроку-сопернику, который находится недалеко от тебя, попытайся перехватить, отобрать мяч, защитить свои ворота.

Твои ворота и ворота соперника защищает вратарь. Это очень важный игрок в команде. Кроме владения основными приемами полевых игроков, он должен уметь ловить,

отбивать, вводить мяч в игру.

При ловле высоко летящего мяча в прыжке вратарь одновременно с прыжком поднимает вверх прямые руки с широко расставленными пальцами. Когда мяч коснется пальцев рук, вратарь обхватывает его и прижимает к груди.

Если мяч катится по земле на вратаря, то он должен согнуть ноги, наклониться и ловить мяч прямыми руками с обращенными вперед ладонями.

Отбивают мяч в тех случаях, когда при попытке поймать его можно допустить ошибку. Отбивать лучше двумя кулаками, но, если это неудобно, можно и одним.

Ввести мяч в игру можно броском: руками вверх, сбоку, снизу, а также ударом ноги.

В ваши ворота забили гол. Поддержи вратаря, скажи ему что-нибудь ободряющее, чтобы он не пал духом. Вы — одна команда! Вам так нравится эта удивительная игра — футбол!

Беседа 4. Простейшие правила игры

— У каждой спортивной игры, будь то баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон и др., есть свои правила. В футболе тоже есть правила, которые нужно знать.

Цель команды в игре — забить как можно больше мячей. Команда, которая забила большее мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое число мячей, то игра закончена вничью.

В команде может играть по 5-8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Одного из игроков команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название («Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна быть форма разного цвета (например, у одних — синие майки, у других — красные), чтобы не ошибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля и начального удара. Для этого можно использовать дощечку, окрашенную с одной стороны в красный, а с другой — в белый цвет.

Судья ставит мяч на землю. По сигналу один из игроков команды, начавший игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснется мяча другие игроки.

Игроки команды соперников не должны находиться близко к центральному кругу — они стоят не ближе двух шагов от линии круга.

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот и при этом никто из игроков забившей команды не нарушил правила. Вратарь должен находиться за линией ворот, в поле, а не на территории ворот.

Игроки имеют право вести мяч только ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника.

Задача игроков противоположной команды — не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить мяч.

В футболе только вратарь имеет право брать мяч в руки — остальные полевые игроки играют ногами

Одна из команд забила мяч в ворота, значит, игра возобновляется игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

Игра может длиться до 30 минут. Время игры делится на две половины, по 15 минут каждая, с 5-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать другая команда — не та, которая начинала игру.

По окончании игры поиграйте в малоподвижную игру, чтобы привести организм в более спокойное состояние.

Судья может менять игроков в течение всей игры: может заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут мяч в руки, толкаются, ведут себя недисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если игроки обеих команд совершают нарушения одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения).

Если игрок многократно нарушал правила игры, толкался, бил играющих по ногам, судья имеет право удалить его с поля, заменить другим игроком. Такое поведение в спорте называется «грубой игрой».

Играйте дружно, поддерживайте друг друга! Помните: эта игра должна приносить радость и удовлетворение.

Беседа 5. Поле, основные линии, разметка

— Любую спортивную площадку можно превратить в футбольное поле. Желательно, чтобы площадка была покрыта травой, без кочек и впадин.

Посмотрите на рисунок: футбольное поле похоже на прямоугольник. Длина поля не должна превышать 24 м, ширина — 18 м. Если площадка меньшей площади, то число игроков в командах должно быть меньше — иначе не избежать столкновений и травм.

Длинные линии называют боковыми, короткие — это линии ворот, потому что посередине этих линий ставятся ворота. Поле на две части делит средняя линия, посередине которой отмечен центральный круг диаметром 5 м. Вы помните для чего нужен центральный круг? Правильно, здесь разыгрывается начальный удар.

Разметка площадки делается мелом (10 см). Если нет такого количества мела, можно использовать песок.

Ширина ворот — 3 м; высота — 2 м. Ворота образованы круглыми столбами диаметром 12 см и окрашены в белый цвет. К крючкам ворот крепится сетка, удерживающая мяч.

На всех углах площадки и на месте пересечения средней и боковых линий ставят красные флажки.

Как вы думаете, для чего нужна разметка?

Вы правы: для того чтобы играющие на площадке не выходили за линии. Если мяч ушел за пределы площадки от игрока одной команды, то судья отдает мяч для вбрасывания

игроку из другой команды.

Ребята, теперь вы знаете, как можно во дворе сделать футбольное поле. Теперь вам скучать не придется. Играйте на здоровье!

Беседа 6. Как избежать травматизма

— Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы.

Чтобы избежать травматизма:

— не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;

— обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;

— в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;

— учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть — пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

Беседа 7. Как достичь положительного результата

— Футбол — игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды — эгоистам в футболе удача не сопутствует.

«Нужно ... умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...» Эти слова великого педагога А.С. Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:

— Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.

— Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.

— Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.

— Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.

— Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все — за одного». Ставьте интересы команды выше своих — только тогда вы добьетесь положительного результата.

Методические рекомендации и материал для бесед

Беседа 1. Путешествие в удивительный город

(Из истории возникновения городков)

— Ребята, я приглашаю вас на экскурсию в «ГОРОДОК». Посмотрите, какие интересные фигуры построены в нашем «Городе»!

Попробуйте угадать, на что они похожи и как называются. (Предварительно воспитатель строит разные городошные фигуры: «забор», «самолет», «козел», «ракетка», «стрела», «рак».)

А теперь я проверю, кто из вас самый внимательный? Сколько же городков в каждой фигуре? (Ответы детей.)

— Правильно, каждую фигуру строят из 5 городков.

А придумали игру с этими фигурами в России давным-давно, поэтому она называется русской народной игрой. Еще наши дедушки и бабушки, когда были маленькими, любили играть в «бабки»: камешком разбивать и выбивать шишки, каштаны или другие мелкие предметы. Но потом почему-то эту игру забыли.

А вот другой, сходной с «бабками» народной игрой, увлекаются у нас до сих пор. Это — «городки». Цель этой игры — выбить битой (палкой) «городки» из «города» (квадрата). Игра развивает точность движений, глазомер, укрепляет мышцы рук. Доступна она как взрослым, так и детям.

Вначале ознакомимся с инвентарем этой игры: битами и городками — и попробуем сами придумать и построить разные фигуры.

Каждый из вас должен выбрать биты по своим силам. Бита представляет собой палку длиной 45-50 см, диаметром 3-4 см. Она может быть деревянной или пластмассовой. Желательно, чтобы бита имела ручку, за которую удобнее держаться рукой. Городки (рюхи) также изготавливают из дерева в форме цилиндра длиной 15-20 см, диаметром 4-5 см.

А теперь подойдите и выберите себе биты, а потом скажите, какие упражнения можно выполнять с битой.

Правильно, ее можно бросать разными способами: сбоку, сверху, как копье; подбрасывать и ловить; передавать друг другу и катать.

Давайте немного поиграем с битой и научимся ею управлять!

(Игры: «Подбрось-поймай!», «Кто быстрее передаст биты в звеньях?», «Чья бита прокатится дальше?» и т.д.)

Беседа 2. Как действовать битой

— Ну а сейчас давайте, ребята, поучимся правильно держать биты: для этого берем ее правой или левой рукой за конец четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем — сверху. Чтобы лучше управлять битой, пальцы можно слегка раздвинуть.

Теперь научимся правильно принимать стойку городошника: повернемся левым боком к городку, ноги — на ширине плеч: левая — впереди, правая — сзади (при броске правой рукой). И наоборот: повернемся правым боком к городку; правая нога — впереди, левая — сзади (при броске левой рукой).

Корпус отводим немного назад. Замахиваясь битой, переносим тяжесть тела на правую ногу, а во время броска — на левую (если биты бросаем правой рукой).

Биту можно бросать разными способами: локтевым: рука согнута в локте так, чтобы бита поднялась вверх, и отведена чуть назад; плечевым: прямая рука отведена далеко назад; подаемся всем телом вперед и плавно выпускаем биту.

Сейчас мы поупражняемся правильно выполнять замах и бросок. При этом хочу вам напомнить очень важное правило: во время броска нельзя спешить, отвлекаться — надо смотреть на городок.

Теперь посмотрим, кто дальше бросит биту. Сначала мы научимся прицеливаться и сбивать один городок, а затем число городков будем постепенно увеличивать.

(Игры: «Метни стрелы», «Загони городок в квадрат», «Попади вокруг, квадрат», «Передвинь флажок», «Угони городок дальше всех».)

Беседа 3. Городки (рюхи). Какие бывают на свете фигуры?

— Городки (рюхи) — это маленькие деревянные цилиндры, из которых можно строить разные городошные фигуры. Рюхи можно складывать так:

- 1) плашмя, одна рюха около другой;
- 2) плашмя, одна рюха стоит;
- 3) боковой поверхностью вперед (рюхи лежат);
- 4) в один ряд (рюхи стоят);
- 5) по одной;
- 6) парами;
- 7) фигура «Гвоздь»;
- 8) фигура «Ворота»; 9) фигура «Поезд»;
- 10) фигура «Колотушка»;
- 11) фигура «Фонарь»;
- 12) фигура «Колодец»;
- 13) фигура «Ракетка»;
- 14) фигура «Звезда»;
- 15) фигура «Рак»;
- 16) фигура «Стрела»;
- 17) фигура «Вилка» и др.

Беседа 4. Играем по правилам

— А теперь будем играть по-настоящему, по всем правилам. Для этого нужно заранее выбрать место для городошного поля и разметить его. Полем может служить участок прямоугольной формы размером 15х6 м. Поверхность поля должна быть ровной. Она может быть земляной, асфальтовой или деревянной. Во избежание несчастных случаев,

позади городошного поля на расстоянии 2 м сооружают забор или ставят сетку высотой не менее 1-1,5 м. Посмотрите, какие линии и фигуры есть у нас на городошном поле: 2 квадрата — это города-крепости размером 1х1 м и на расстоянии 0,8-1 м друг от друга.

На расстоянии 3-4 м от передней линии каждого «города» проводится черта — кон, с которого начинается игра. А между «городом» и «коном», на расстоянии 3-2,5 м от «города», — полукон, с которого выбивают битой лишь тогда, когда хотя бы один городок фигуры выбит из «города». Расстояние между «городом», «коном» и «полуконном» можно увеличивать.

Настоящие фигуры составляют из 5 городков и устанавливают на передней линии города.

Каждый игрок имеет 2 биты и начинает игру с дальней линии — с «кона», а выбив хотя бы один городок из «города», перемещается на ближнюю линию — «полукон». Выигрывает тот, кто, сделав меньше бросков, выбьет больше городков.

Беседа 5. Мы — команда! Умеешь сам — научи другого!

— Соревнования по городкам могут быть индивидуальными («один на один») или командными, когда участвуют 2 команды, равные по силе и ловкости. В ходе игры можно при необходимости производить замену игроков.

Судит соревнования главный судья — воспитатель, а дети помогают ему. Судья разрешает все спорные вопросы и даже может прекратить игру.

Перед началом игры команды собираются на «конах», в каждой есть свой ведущий — капитан. По сигналу судьи команды выстраиваются в шеренгу лицом друг к другу и обмениваются приветствиями.

Игру начинает та команда, которая получит это право по жребию. По условию игры броски делают по очереди: сначала одна команда, затем — вторая. Каждый игрок делает по сигналу судьи один за другим, поочередно по 2 броска, когда игроки Одной команды сделали по 2 броска каждый, игру начинает вторая команда.

Все фигуры выбивают с «кона», а выбив хоть один городок из «города», перемещаются на «полукон». Когда выбиты все городки одной фигуры, ставится новая фигура и игра продолжается.

Выигрывает партию та команда, которая меньшим числом бросков выбьет все фигуры данной партии. После окончания первой партии команды меняются «городами» и «забоями». Побеждает команда, которая выигрывает 2 партии.

В процессе игры все должны соблюдать дисциплину, порядок, очередность броска. Если один игрок бросает битой, остальные стоят на расстоянии позади него, чтобы избежать удара битой при замахе.

Методические рекомендации и материал для бесед

Беседа 1. Кто знает, что значат слово «волан»?

Волан — это перьевой мяч. Его название произошло от французского слова «волан», что значит — летающий. Воланы бывают перьевыми и из синтетических материалов (типа нейлона)

— А вы знаете, зачем человеку нужен волан?

Правильно — играть. А игра с воланом называется «бадминтон».

Первые упоминания об игре в бадминтон дошли до нас из глубины веков. Жители разных стран издавна играли в бадминтон, только каждый народ называл эту игру по-своему. Название «бадминтон» эта игра получила от жителей английского городка Бадминтон: они первыми в своей стране стали играть в волан. Игра в бадминтон — очень интересная и увлекательная.

Итак, для игры в бадминтон обязательно нужен волан. В старину воланы изготавливали из чего придется: использовали любой маленький плод, пробку, сосновую кору, хлебные мякиши, в которые втыкали несколько перьев (гусиных, утиных, куриных) — и вот волан готов. В настоящее время воланы изготавливают из синтетических материалов (типа нейлона). Они просты в изготовлении и практичны. Волан — очень легкий и весит всего от 4,75 до 7,5 г. Пробковая основа волана диаметром 2,5 см окаймлена 14—16 перьями, длина которых 6—7 см. Перья прочно крепятся клеем и нитками (или другими материалами) к пробковой основе и вверху расходятся, образуя окружность диаметром от 5,4 до 6,4 см.

Для игры в закрытых помещениях подходят перьевые воланы на пробковой основе весом 4,75 г. Эти же воланы можно использовать и на открытых площадках в совершенно безветренную погоду. В остальных случаях для игры на воздухе используют более тяжелые воланы, утяжеленные 2 г пластилина, приклеенного внутри к донышку головки волана.

Беседа 2. Откуда к нам пришел бадминтон?

— Итак, игра в бадминтон пришла к нам из Англии. Это — спортивная игра, которая нравится и взрослым, и детям. Она требует разнообразных движений и тактических комбинаций, развивает быстроту, ловкость движений, гибкость, глазомер, точность, хорошую реакцию и ориентировку, воспитывает силу воли, инициативу, выдержку.

Игра в бадминтон бывает одиночной («один на один») и парной («два на два»), а также командной («команда на команду»).

Искусство игры заключается в том, чтобы не дать волану коснуться площадки на своей стороне и суметь «погасить» его через сетку на стороне противника. Играть в бадминтон можно на лужайке, на поляне, в лесу, в зале, в парке. А если вы хотите посоревноваться, нужна спортивная площадка. Для детей рекомендуется площадка длиной 8 м, шириной 4 м. Посередине, на высоте 120—130 см, натягивается сетка.

Беседа 3. Чтобы волан летал...

— Чтобы волан летал, нужны точные, правильные удары ракеткой. Ракетка в бадминтоне напоминает по внешнему виду теннисную, но она гораздо легче и эластичнее. Ракетки весят 130-150 г. На рамку овальной формы натягивают струны из бараньих кишок; длина рамки — 25-26 см; ширина — 20-21 см, включая толщину обода; длина обода — 26 см, ширина — 14,5 см. Рукоятка (в месте захвата) отделяется кожей или ее заменителями.

Для обучения дошкольников игре в бадминтон можно использовать деревянные и пластмассовые ракетки: вес — от 60 до 125 г; длина — 50-60 см; волан весит 4-5 г.

Как же правильно держать ракетку?

Ракетку держат правой рукой четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем сверху, точно так же, как молоток, — за конец ручки.

Для того чтобы быстрее привыкнуть к особенностям полета волана, рекомендуются два упражнения: а) жонглирование и б) перебрасывание в парах.

Суть жонглирования состоит в непрерывном подбивании волана обеими сторонами ракетки ударами разной силы. Удары выполняются сгибанием и разгибанием кисти в лучезапястном суставе. Жонглирование постепенно усложняется и выполняется с продвижением вперед, назад, в сторону и с поворотом на 180° и 360°.

Перебрасывание в парах — основное упражнение для освоения всех ударов, включая подачу. Его можно выполнять не только одним воланом в парах, но и одновременно двумя воланами, а также втроем и вчетвером. (Дети берут ракетки и свободно выполняют игровые упражнения поочередно правой и левой рукой.)

Можно использовать игру «Отрази волан» — либо в шеренге, либо по кругу, либо в парах, а также игры: «Загони волан в круг», «Волан навстречу волану», «Подбей волан», «Кто дальше?» и т.п.

Беседа 4. Как правильно подать волан?

— В бадминтоне большую роль играет подача, от которой зависит весь ход игры. С подачи начинается розыгрыш каждого мяча. И сейчас мы с вами разучим подачу:

— поставьте на полступни вперед левую ногу, а правую ногу — на носок;

— волан возьмите левой рукой за перья, а ракетку — правой рукой и отведите ее для удара немного назад;

— затем сделайте резкое движение вперед.

Основной способ подачи в бадминтоне — справа, но иногда применяется и подача слева. При подаче справа к волану обращена

108

ладонь; при ударах слева — тыльная сторона кисти руки. Все удары справа выполняются лицевой стороной ракетки: рука с ракеткой описывает как бы петлю, двигаясь назад — вверх, затем вперед — вниз или вперед — вверх (в зависимости от высоты, на которой будет отбит волан).

При ударе слева нужно отставить левую ногу немного назад и слегка наклонить туловище вперед. Рука с ракеткой отводится влево к колену отставленной назад ноги. Удар по волану, резкий, но короткий, применяется при выполнении коротких подач, обманных по направлению.

В зависимости от поставленной цели все удары делятся на 2 группы:

а) подготовительные;

б) атакующие.

Подготовительными являются подача, а также все удары, выполняемые с целью заставить противника так отбить волан, чтобы затем осуществить свою атаку.

Атакующими могут быть все удары, кроме подачи.

По способам выполнения все удары можно разделить на 4 основные группы:

- а) удары справа;
- б) удары слева;
- в) удары сверху;
- г) удары снизу.

Для выполнения удара справа сверху нужно повернуться левым плечом к сетке и перенести тяжесть тела на стоящую сзади слегка согнутую ногу. Рука с ракеткой отводится вверх назад. Затем — резкое движение кистью, стараясь ударять волан прямо над головой.

Удар слева сверху — более сложный. Его выполняют, стоя правым боком или спиной к сетке, ударяя по волану, летящему слева от игрока. При последнем шаге правой ногой туловище поворачивают влево, а ракетка движется на замах по дуге вниз влево. Движение к волану начинается с поворота туловища направо и выведения согнутой в локте руки вверх.

Удары снизу выполняют по волану, который находится ниже уровня сетки.

Обучение игре в бадминтон начинается с подготовительных упражнений в подбрасывании и перебрасывании волана друг другу, чтобы дети почувствовали динамику его полета. Затем упражняются в подбивании волана ракеткой на месте и в движении. После этого дети учатся отбивать волан, брошенный рукой. Постепенно осваивается подача.

109Следующий этап — игра в паре на площадке: вначале без сетки, затем через сетку, по упрощенным правилам. Играющие попеременно отбивают волан через сетку. Если подававший допустил ошибку (дал волану упасть на свою площадку, отбил его за пределы площадки партнера или в сетку, ударил ободом ракетки), то подача переходит к другому игроку. Если ошибся защищающийся, то подававшему засчитывается очко.

Игра продолжается до 5; 7 или 10 очков и может состоять из 3 партий по 5 минут. В команде 3-4 игрока. Играют 20-30 минут. Можно играть «один на один», «два на два» или «команда на команду», но каждому игроку очерчивают зону (1 м), за которую он не должен выходить, чтобы не мешать другим.

Приложение 2.

Конспекты занятий по обучению игре с баскетбольным мячом

Занятие 1

Задачи: продолжить знакомство с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; закрепить навык ведения мяча в движении, передачи и ловли мяча; добиваться точности, качества в их выполнении; учить простейшим парным взаимодействиям; способствовать

развитию координации, быстроты, глазомера.

Оборудование: 3 разноцветных флажка, 2 обруча, 2 кегли, мячи по числу детей.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
I. Вводная часть			
«Вышло солнышко из-за речки» (бег в рассыпную, быстро построиться возле своего обруча в круг)	3 р.	Умерен.	На слова: «Вышло солнышко из-за речки, разбросало золотые колечки. Кто за речку пойдёт, тот колечко найдёт», - дети передвигаются свободно по залу в рассыпную. На счёт «1,2,3-беги!», строятся в 3 круга, по заранее определённому центру. Обручи разбрасывать как можно дальше от себя.
II. Основная часть			
1. «Задний ход» (бег втроем, взявшись под руки, вполоборота; расстояние — 5 м)	2 р.	Быстрый	Дети разделены на 2 команды, построенные в колонны. Количество участников команды кратно 3 (6; 9; 12). Игровое задание: первая тройка оббегает кеглю и становится в конец колонны, затем — вторая и т.д. Чья команда быстрее вернется к исходному построению
2. «По кочкам» (прыжки на двух ногах в обручи, обручи разложены в шахматном порядке)	Зр.	Быстрый	Разделить детей на 2 команды. Игровое задание: по сигналу первый прыгает из обруча в обруч на обеих ногах, оббегает флажок, бежит обратно и передает эстафету следующему, а сам становится в конец колонны. Чья команда быстрее
3. «Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног)	Зр.	Быстрый	Дети разделены на 2 команды, построенные в колонны, ноги врозь. Игровое задание: первый ребенок прокатывает мяч последнему, последний берет мяч, бежит с ним, становится первым; снова прокатывает мяч последнему и т.д. Чья команда быстрее вернется к исходному построению

4. «Передал садись»(передача ловля мяча)	— Зр. и	Умеренный	Разделить детей на 2 колонны. Напротив них становятся водящие с мячом в руках. По сигналу они бросают мяч детям, стоящим первыми в команде. Те, поймав мяч* возвращают его водящему и принимают упор присев. Водящий бросает мяч второму и т.д. Чья команда быстрее передаст мяч. Первыми надо ставить маленьких по росту детей
5. «Светофор» (на красный цвет принять стойку баскетболиста)	3-4 р.	Быстрый	Дети бегают врассыпную. Воспитатель поднимает красный флажок — дети останавливаются и принимают стойку баскетболиста
6.«Дойди — не урони» (ведение мяча в средней и высокой стойке до черты или по кругу)	4р.	Умеренный	1) Дети стоят на боковой линии в две шеренги. У первой шеренги мячи. По сигналу дети первой шеренги ведут мячи до черты и обратно, передают мячи вторым. Вторые ведут мяч по линии и обратно. Чья пара быстрее выполнит задание. 2) Группа разбивается на две команды, которые строятся в 2 круга и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу первые номера с ведением мяча пробегают круг, передают мяч вторым номерам; те, пробежав круг, передают мяч третьим номерам и т.д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету
7. «Меткие стрелки»(попадание мячом в обруч, расстояние — 6 м)	5.р.	Умеренный	Дети стоят в шеренгу на боковой линии с мячом в руках. Перед каждым на расстоянии 6 м лежит обруч. По сигналу дети бросают мяч в обруч (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Побеждает тот, кто больше остальных попадет мячом в обруч
III. Заключительная игра			

«Стой!»		Умеренной	Дети в рассыпную кружатся с мячом в руках. По команде «Стой!» — постоять на одной ноге. Побеждает тот, кто дольше сохранит равновесие
---------	--	-----------	---

Занятие 2

Задачи: познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить технике ведения мяча, бросков в корзину, передачи и ловли мяча; развивать быстроту, ловкость, воспитывать внимание.

Оборудование: 3 цветных обруча, 2 кегли, 6 обручей одного цвета, мячи по числу детей, 3 разноцветных флажка.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
I. Вводная часть			
«Найди свой цвет» (игра с бегом по принципу «Чье звено быстрее соберется»)	Зр.	Умеренной	Бег в рассыпную: 1) Построение по сигналу в шеренги возле своих флажков; 2) Построение по сигналу в круг; 3) Построение в колонну, принять стойку баскетболиста
II. Основная часть			
1.«Серпантин»(бег между игроками; расстояние между игроками навязанные руки)	4 р.	Быстрый	Рассчитаться в 2 шеренга на 1, 2-е номера. 1-е номера -на месте; 2-е — оббегают. Чье звено быстрее. Затем номера меняются местами: 1-е — оббегают;2-е — на месте
2. «Перекаати быстрее»(ползание между стоящих ног с катанием обруча, переносом мяча)	2 р.	Быстрый	Дети стоят в 2 колоннах, ноги врозь. Перед колонной лежит обруч, а на расстоянии 5 м, на линии, лежит мяч. Игровое задание:по сигналу последние игроки пролезают между ног впереди стоящих игроков, берут в руки обруч, катят его до мяча и останавливают на линии, а в руки

			берут мяч и бегом возвращаются к своей колонне, кладут мяч перед ней и становятся первыми и т.д. Чья команда быстрее вернется в исходное положение
3. «Вместо скакалки» (прыжки с обручем)	1р	Умеренный	Дети стоят в шеренге, перед каждым лежит обруч. По сигналу дети берут обручи и, прыгая с ними (как со скакалкой), передвигаются до линии, катя обручи, и обратно. Кто быстрее вернется в исходное положение
4. «Штандер» (дети стоят в кругу диаметром 4 м)	5-6 р.	Умеренный	Водящий подбрасывает мяч вверх, называя имя одного ребенка. Ребенок должен поймать мяч и, подбросив его, назвать имя другого ребенка. Если названный ребенок мяч уронит или не поймает его, дети разбегаются до момента ловли мяча. Ребенок говорит: «Стоп!», стараясь «осалить» мячом близстоящего ребенка, после чего игра начинается снова
5. «Лови, бросай, падать не давай!» (перебрасывание мяча друг другу разными способами, в темпе, из разных и.п.)	3-6 р.	Умеренный	Дети стоят в двух шеренгах лицом друг к другу, мячи у первой шеренги. По сигналу игроки начинают перебрасывать мячи друг другу. Чья пара дольше не уронит мяч: а) перебрасывание мяча двумя руками от груди, стоя; б) перебрасывание мяча двумя руками от груди, сидя, ноги врозь; в) перебрасывание мяча двумя руками, лежа на животе
6. «Кто скорее?», (ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой с поворотами)	2-3 р.	Умеренный	Дети стоят на боковой линии в шеренге, мяч в правой руке. Провести мяч вокруг себя и вернуться в и.п. Побеждает тот, кто не уронит мяч
7. «Попадив корзину» (бросок мяча в корзину разными способами, с разных точек)	Зр.правой рукой; Зр.-левой	Умеренный	Разделить детей на 2 колонны, стоящие перед корзиной на расстоянии 1,5 м от нее. Игровое задание: 1) бросать мяч в корзину двумя

			руками от груди; 2) бросать мяч одной рукой от плеча. Чья команда больше забросит мячей в корзину
III. Заключительная часть			
7. «Попади в корзину»(бросок мяча в корзину разными способами,с разных точек)	Зр. Правой рукой; Зр.-левой	Умеренный	Разделить детей на 2 колонны, стоящие перед корзиной на расстоянии 1,5 м от нее. Игровое задание: 1) бросать мяч в корзину двумя руками от груди; 2) бросать мяч одной рукой от плеча. Чья команда больше забросит мячей в корзину

Занятие 3

Задачи: разучить правила игры в баскетбол; познакомить с действиями защитников, нападающих площадкой; совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, глазомер; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность; формировать стремление к достижению положительных результатов.

Оборудование: 3 разноцветных обруча, 3 разноцветных флажка, 2 кегли, длинная веревочка, 2 корзины, мячи по числу детей.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
1. Вводная часть			
«Вышло солнышко из-за речки» (бег врассыпную; быстро построиться возле своего обруча в круг)	Зр. 1	Быстрый	На слова: «Вышло солнышко из-за речки, разбросало золотые колечки. Кто за речку пойдет, тот колечко найдет», — дети передвигаются свободно по залу врассыпную. Насчет «1, 2, 3 — беги!» — строятся в 3 круга по заранее определенному центру. Обручи разбрасывать как можно дальше от детей
II. Основная часть			

1. «Задний ход» (бег втроем, взявшись под руки, в поворот; расстояние — 6 м)	Зр.	Быстрый	Дети разделены на 2 команды, построены в колонны. Количество участников команды кратно 3 (6; 9; 12). Игровое задание: первая тройка оббегает кеглю и становится в конец колонны, затем — вторая и т.д. Чья команда быстрее вернется к исходному построению
2. «По кочкам» (прыжки на двух ногах в обручи, обручи разложены в шахматном порядке)	Зр.	Быстрый	Разделить детей на 2 команды. Игровое задание: по сигналу первый ребенок прыгает из обруча в обруч на двух ногах, оббегает флажок, бежит обратно и передает эстафету следующему, а сам становится в конец колонны. Чья команда быстрее
3. «Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног)	Зр.	Быстрый	Дети разделены на 2 команды (в колоннах), ноги врозь. Игровое задание: первый ребенок прокатывает мяч последнему, последний берет мяч, бежит с мячом, становится первым, снова прокатывает мяч последнему и т.д. Чья команда быстрее вернется к исходному построению
4. «Передал — садись» (передача и ловля мяча)	Зр.	Умеренный	Разделить детей на 2 колонны. Напротив них становятся водящие с мячом в руках. По сигналу они бросают мяч детям, стоящим первыми в команде; те, поймав мяч, возвращают его водящему и принимают упор присев. Водящий бросает мяч второму и т.д. Чья команда быстрее передаст мяч
5. «Светофор» (на красный цвет принять стойку баскетболиста)	3-4 р.	Умеренный	Дети бегают в рассыпную. Воспитатель поднимает красный флажок — дети останавливаются и принимают стойку баскетболиста
6. «Лови, бросай — падай не давай!» (перебрасывание мяча друг другу разными способами: в темпе, из	3-6 р.	Умеренный	Дети стоят в двух шеренгах лицом друг к другу, мячи у первой шеренги. По сигналу игроки начинают перебрасывать мячи друг другу. Чья пара дольше не уронит мяч? Перебрасывание мяча: а)

разных и.п.)			двумя руками от груди, стоя; б) двумя руками от груди, сидя, ноги врозь; в) двумя руками, лежа на животе
7. «Будь ловким!» Расстояние — 6 м (ведение мяча с препятствиями — «веревочка», принять низкую стойку)	4 р.	Умеренный	Дети стоят на боковой линии парами в затылок друг другу. Мячи у первых игроков. Игровое задание: игроки (первые) ведут мячи до веревочки в высокой стойке, под веревочку проходят в низкой стойке; затем обводят кеглю, возвращаются обратно и передают мячи своим партнерам. Чья пара быстрее
8. «Чье звено больше» (забрасывание мяча в корзину по команде)	ПоЗр.	Умеренный	Дети Поделены на 2 команды. Мяч у каждого ребенка. Команды стоят в колоннах перед корзинами на расстоянии 1,5 м от них. Игровое задание: первый ребенок бросает мяч любым способом в корзину, ловит его и становится в конец колонны. Затем бросает второй и т.д. Чья команда больше забросит мячей в корзину
9. Играв мини-баскетбол	5 р.		
III. Заключительная часть			
«Поле — кольцо» (малоподвижные игры)	1р.	Умеренный	Дети стоят враспынную по всей площадке. По команде «Поле!» они приседают, касаются руками пола. По команде «Кольцо!» поднимаются на носки, руки вверх

Занятие 4

Задачи: закрепить правила игры; продолжить разучивание техники защиты и нападения в мини-баскетболе; закрепить технику ведения мяча, бросков в корзину; формировать стремление к достижению положительных результатов; воспитывать выдержку, целеустремленность.

Оборудование: 3 разноцветных флажка, 2 кегли, 2 корзины, мячи по числу детей.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
------------	-------------	------	--------------------------------------

1. Вводная часть			
«Найди свой цвет» (игра с бегом по принципу «Чье звено скорее соберется»)	Зр.	Умеренный	Бег в рассыпную: 1) построение по сигналу в шеренги возле своих флажков; 2) построение по сигналу в круг возле своих флажков; 3) построение в колонну возле своих флажков, принять стойку баскетболиста
II. Основная часть			
1. Эстафета «Серпантин» (бег между игроками). Расстояние между игроками — на вытянутые руки	4 р.	Быстрый	Рассчитаться в 2 шеренгах на 1, 2-е номера. 1-е — на месте; 2-е — оббегают. Чье звено быстрее? Затем номера меняются местами: 1-е — оббегают; 2-е — на месте
2. «Три мяча» (поочередно переносить мячи)	1 р.	Умеренный	Дети стоят в колоннах. Игровая задача: первый ребенок берет 3 мяча, переносит их, стараясь не уронить, в обруч. Второй — несет обратно. Чья команда быстрее, не уронив мячи, выполнит игровую задачу
3. «Штандер» (дети стоят в кругу диаметром 4 м)	5-6 р.		Водящий подбрасывает мяч вверх, называя имя одного ребенка. Ребенок должен поймать мяч, подбросив его и назвав имя другого ребенка. Если названный ребенок уронит мяч или не поймает его, дети разбегаются до момента ловли мяча. Ребенок говорит: «Стоп!», стараясь «осалить» мячом близстоящего ребенка. После чего игра начинается снова
4. «Собачки» (расстояние между детьми — 4 м)	Зр.	Умеренный	Дети делятся на команды по 3 человека. 2 водящих перебрасывают друг другу мяч, «собачка» (третий ребенок) должна его поймать. Ролями

			меняются три раза
5. «Защити мяч» (расстояние между детьми — 8 м). Ведение мяча при противодействии противника	2 р.	Умеренный	Упражнение выполняется парами: один ведет мяч, другой старается отобрать мяч у него. Как только это ему удастся, он сам начинает ведение, а его напарник становится защитником
6. «Туннель» (упор присев)			Дети в 2 шеренгах принимают упор присев. Первый ребенок прокатывает мяч последнему, последний берет мяч, бежит с ним, становится первым, снова прокатывает мяч последнему и т.д. Чья шеренга быстрее вернется к исходному положению
7. «Ручей». Бег, взявшись за руки, вполоборота, до кегли (расстояние до кегли — 10 м)	2 р.	Быстрый	Бег, взявшись за руки, вполоборота, до зрительного ориентира. Чья команда быстрее преодолеет расстояние, не разорвав цепь, и вернется обратно
8. «Вызов по номерам». Ведение и бросок мяча в корзину (расстояние — 4 м, высота кольца — 2 м)	Зр.	Умеренный	Разделить детей на 2 колонны, рассчитать по порядку номеров. Названные номера выбегают вперед, берут мячи, ведут их и забрасывают в кольцо с любого выбранного расстояния. Побеждает команда, набравшая больше очков
9. Игра в мини-баскетбол	5 мин (без перерыва)		По упрощенным правилам
III. Заключительная часть			
«Горячий мяч»	1-1,5 мин	Быстрый	Дети стоят по кругу на близком расстоянии друг от друга. Передача мяча в быстром темпе по кругу. По сигналу «Стоп!» тот, у кого в руках остался мяч, показывает элементы техники игры в баскетбол

Конспекты занятий по обучению игре с футбольным мячом.

Задачи: познакомить детей с игрой в футбол, историей ее возникновения; вызвать интерес к этой занимательной игре; учить простейшим техническим действиям с мячом: удару, передаче, ведению мяча; способствовать развитию ловкости, быстроты, координационных способностей, выносливости.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование: мячи по числу детей, 2 флажка, 3 бумажных колпака.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
1. Вводная часть			
1. «Мы — веселые ребята»	Зр.	Быстрый	Дети строятся на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проведена черта. Сбоку от детей, на середине между линиями; — ловушка. Дети: Мы — веселые ребята, любим, бегать и скакать. Ну, попробуй нас поймать! Раз, два, три — лови! После слова «лови» Дети перебегают на другую сторону площадки, «ловушка» пытается дотронуться до них
2. «Зайцы в огороде»	Зр.	Умеренный	По сигналу «зайцы» впрыгивают (на 2 ногах) в круг и выпрыгивают из него. «Сторож», покидая свой домик, бегаёт по огороду и старается «запятнать» зайцев. Когда будут пойманы 3-4 зайца, сторож меняется. В пределах огорода зайцам разрешается только прыгать. Заяц, заступивший в домик сторожа, остается в нем
II. Основная часть			
1. «Обратный поезд» (бег прямо и спиной вперед)	Зр.	Быстрый	Дети строятся в две колонны. Руками держат впереди-стоящего за талию. Бегут прямо до флажка и обратно. Затем становятся спиной вперед, бегут до флажка и обратно. Чья команда быстрее
2. «Точный удар» (игра в парах, удар по неподвижному мячу)	1-12 р.	Умеренный	Дети становятся вдоль площадки парами, расходятся на расстояние 4-5 м друг от друга. Направляют мяч ударом внутренней стороной

			подъема, останавливают подошвой. Задача: точно выполнить удар, при остановке не потерять мяч
3. «Чей мяч дальше» (удар по неподвижному мячу с разбега)	2-3 р.	Быстрый	Дети строятся в шеренгу, на расстоянии 0,5 м друг от друга. Мяч на линии, дети отходят на 2-3 шага назад. По сигналу разбегаются и ударяют по мячу, после чего пытаются догнать его и быстро занять исходную позицию
4. Кто быстрее к финишу? (ведение мяча)	4р.	Умеренный	Дети строятся в шеренгу за линией. Тренер даёт установку (ведение мяча правой ногой); дети ведут мяч, стараясь не потерять его и прибежать к финишу первым. На последующих занятиях задание усложняется: вести мяч попеременно левой – правой ногой. После финиша предлагается докатить мяч руками на линию старта.
III. Заключительная часть			
«Меткий футболист» (игра аттракцион)		Умеренный	В начерченный на земле круг ставят мяч, в 4-6 шагах от него становится игрок. Ему на голову надевают бумажный колпак, имеющий форму ведра без дна. Игрок поворачивается кругом на 360°, стараясь оказаться лицом к мячу, подходит к мячу и ударяет по нему ногой.

Занятие 2.

Задачи: продолжать знакомить детей с игрой в футбол, историей ее возникновения; формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача, обводка; разучить индивидуальную тактику действий; развивать быстроту, ловкость, выносливость.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование: мячи и обручи по числу детей, длинная веревка, 10 кубиков или кеглей, 2 флажка.

Содержание	Дозиро	Темп	Организационно-методические
------------	--------	------	-----------------------------

	вание		указания
I. Вводная часть			
1. «Пустое место»(пятнашки вызовом)	6 р.	Быстрый	Дети становятся в круг лицом к центру (руки держат за спиной). Водящий - за кругом; бежит по кругу, дотрагивается до играющих и продолжает бег. Игрок, которого коснулись, бежит в противоположную сторону, пытаюсь быстрее водящего прибежать на свое место
2. «Удочка» (прыжки через вращающуюся веревку с места)		Умеренный	Дети становятся в круг, посередине — водящий, вращающий веревку по земле влево или вправо по кругу. Стоящие за кругом подпрыгивают, стремятся не задеть веревку
II. Основная часть			
1. «Кто больше отобьет?»(удар мяча о стенку и обратно)	3 мин	Умеренный	Дети становятся в шеренгу вдоль стены (2,5-3 м), ударяют по мячу так, чтобы он отскочил от стены. Стремятся как можно больше отбить мячей, не потеряв мяч
2. «Вокруг света»(ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях)	3-4 р. Влево 3-4 р. вправо	Умеренный	Дети берут обручи, расходятся по площадке, кладут обруч на землю. По сигналу ведут мяч влево. Сигнал! Меняют направление. Дети стараются с мячом не уходить далеко от обруча, не потерять мяч. Выполнившие задание в движении туда и обратно поднимают обруч вверх, пролезают в него. Задание повторяется
3. «Ловкие ребята»(ведение мяча между кеглями поочередно левой — правой ногой, обводка)	3р.	Быстрый	Дети делятся на 2 команды («Спартак» и «Динамо»). По принципу расчета «на первый — второй» становятся в 2 колонны. По сигналу ведут мяч между кеглями подбирая ногу для обводки. Эстафета проводится «цепочкой». Чья команда быстрее
III. Заключительная часть			

«Не выпусти мяч из круга» (быстро передать мяч ногой по кругу)			Дети делятся на 2-3 группы. Один мяч в кругу. Передавая мяч друг другу, выполняя удары в разных направлениях (влево, вправо), стремятся не выпустить мяч из круга
--	--	--	---

Занятие 3

Задачи: познакомить детей с правилами игры в футбол, игровым полем, разметкой, действиями защитника, нападающих; закрепить способы действий с мячом: удар, ведение, остановка; учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками; развивать ловкость, быстроту, точность движений, быстроту реакции; воспитывать интерес и желание играть в футбол.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование: мячи по числу детей, мелки для всех детей, 2 дуги.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
I. Вводная часть			
1. «Шишки, желуди, орехи»	3 мин	Быстрый	В середине круга водящий, остальные разбиваются на тройки, становятся один за другим лицом к центру (первые в 3-4 шагах от водящего). Водящий дает всем играющим название. По сигналу водящего «Орехи!» все играющие, названные «орехами», меняются местами, а водящий стремится занять освободившееся место. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Запрещается вызванным игрокам оставаться на месте
2. «Сороконожки» (присев, упор сзади, перебраться за линию. Кто скорее?)	Зр.	Быстрый	Дети становятся в шеренгу, на линию ворот; по сигналу перемещаются до указанной линии или какой-либо отметки. Легче будет тому, кто голову запрокинет назад, живот подтянет кверху. Кто быстрее
II. Основная часть			
1. «Ведение мяча парами» (ребенок без	по 2-3	Быстрый	Ребенок без мяча задает темп; ребенок с мячом пытается под него

мяча бежит, меняя темп, ребенок с мячом должен не отстать)	р.	Мед-ленн ый Уме-ренн ый	подстроиться. Добежав до противоположной стороны площадки, дети меняются ролями
2. «Футбол вдвоем» (стараятся попасть мячом в круг соперника)	10-12 р.	Уме-ренн ый	Дети разбиваются на пары; чертят мелом круг вокруг заранее нарисованных указателей (мячей, точек). Игроки посылают мяч то левой, то правой ногой, стараясь попасть в круг соперника. Выигрывает тот, кто забил больше мячей. Поощрять тех, кто наносит удары и правой, и левой ногой
3. «Забей в ворота»(чья команда больше забьет "мячей)	2-3 р.	Уме-ренн ый	Дети делятся на 2 команды. 1. Удар по неподвижному мячу. 2. Удар по неподвижному мячу с разбега (2-3 шага)
4. П/п «Футбол»	2х45 с пере-рывом		По упрощенным правилам
III. Заключительная часть			
«Подвижная цепь»(передача мяча по кругу ногой, стараясь попасть в водящего)	3 мин	Уме-ренн ый	Считалкой выбирают водящего. Дети становятся в круг, водящий — в центре. Передавая мяч ногами, дети стремятся «осалить» водящего. Водящий пытается увернуться от мяча (перепрыгивая мяч, убегая то влево, то вправо)

Занятие 4

Задачи: закрепить правила игры; продолжить разучивание тактики защиты и нападения в футболе; совершенствовать технику владения мячом во взаимодействии с другими игроками; учить ориентироваться на игровом пространстве; формировать потребность и желание играть в футбол.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование: мячи по числу детей, 2 флажка или кеглей и 2 флажка.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
------------	-------------	------	--------------------------------------

1. Вводная часть			
1. «У ребят порядок строгий»	Зр.	Умеренный Быстрый	Играющие строятся в 3-4 колонны. По сигналу расходятся по площадке в любом направлении, со словами: «У ребят порядок строгий. Знают все свои места. Ну, трубите веселее: тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу дети быстро строятся в колонны. Дети должны идти ритмично, слова произносить четко, строиться быстро, не толкаться
2. «Дружные ребята» (гуськом, крепко держась за пояс друга, дойти до флажка)	2-3 р.	Умеренный Быстрый	Дети делятся на 2 команды, рассчитываясь на «первый — второй». По сигналу идут до флажка, назад — бегом. Чья команда быстрее
II. Основная часть			
1. «Борьба за мяч» (один ребенок ведет мяч, другой вступает в борьбу)	по 3 р.	Умеренный	Дети делятся на пары. По сигналу начинают борьбу за мяч. Если ребенок изначально отобрал мяч, завладел им раньше, не дойдя до противоположной стороны площадки, дети продолжают игру, поменявшись ролями
2. «Забей ворота» (вариант: нападающие — защитники меняются местами)	по 5 р.	Умеренный	Дети делятся на 2 команды («Нападающие», «Защитники»). Нападающие по очереди забивают мячи. Защитники стараются поймать, отбить мячи, возвращают их обратно нападающим. Затем дети меняются местами, меняется и название команд. Выигрывает команда, забившая больше мячей
3. «Футбол» (по командам)	2х5' с перерывом		Команды придумывают название, выбирают капитана. Игра по упрощенным правилам. После перерыва — смена сторон
III. Заключительная часть			
«Отбей мячи» (игра парами — 2х2)	по 3 р.	Умеренный	Дети делятся на пары, затем объединяются в группы, после чего расходятся в противоположные стороны к воротам. Нападающие

			поочередно наносят удары поворотам. Защитники обороняют ворота, стремясь не пропустить мяч
--	--	--	--

Конспекты занятий по развитию силы, точности и глазомера (городки)

Занятие 1

Задачи: познакомить детей с историей возникновения игры в городки, с инвентарем для игры (биты, городки), с правилами безопасной игры; учить правильной стойке городошника, действиям с битой, способам броска на дальность, в цель, умению строить городошные фигуры; развивать силу, координацию движений, глазомер.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование: биты (по числу детей), городки — 10 шт., схемы-карточки с изображением городошной фигуры.

Оборудование: мячи по числу детей, 2 флажка или кеглей и 2 флажка.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
1. Вводная часть			
«Путешествие в «Городок» (краткая беседа)	2-3 мин	Умеренный	— Ребята, я приглашаю вас на экскурсию в «Городок». В нем живут интересные фигуры, которые строят из 5 городков. Они похожи на разные предметы и животных. Еще ваши бабушки и дедушки, когда были маленькими, играли в «бабки». Но потом эту игру забыли, а увлеклись новой игрой — городки
1. «Карусель» (вправо-влево)	1-2 мин	Умеренный	Построение в колонну по одному, ходьба по кругу с переходом на бег. Варианты игры: «Мы не сели в карусели, а попрыгать захотели» и т.д. Упражнять в легкости бега и смене темпа движения
2. «Передай биты»	Зр.	Умеренный	Построение в 2 звена: передавать биты разным способом — над головой, сбоку, слева, справа, между ног и перебежать в конец колонны. Стоять друг от друга на расстоянии вытянутой руки

3. «Подбрось — поймай»	4-5 р.	Быстрый	Дети стоят в 2 шеренги лицом друг к другу. У каждого в руке бита. Подбрасывать биту снизу вверх и ловить ее поочередно каждой рукой: кто большее число раз сможет поймать биту
4. «Через биты полоски»	Зр.	Быстрый	Положить биты горизонтально по порядку на расстоянии шага; прыжки через биты разными способами: на правой ноге; на левой; на 2 ногах. Чье звено лучше и быстрее
II. Основная часть			
1.«Силачи» - и.п.: ноги на ширине плеч, бита опущена; хват 2 руками сверху	6-8 р.	Умеренный	По звеньям, стоя на месте: поднять биту вверх — вдох; завести за плечи — выдох; поднять вверх — вдох; опустить, и.п. — выдох
2. «Пропеллер» — и.п.: о.с.Хват биты за середину; руки сверху, бита внизу	6-8 р.	Быстрый	Поднять биту до уровня плеч. Вращение биты вправо-влево; опустить; И.п
3. «Передай биту» — и.п.: о.с. Биту держать вертикально перед собой; хват правой рукой посередине	6-8 р.	Быстрый	Передача биты спереди - сзади
4. «Дотянись» — и.п.: бита внизу на вытянутых руках; ноги на ширине плеч	6 р.	Умеренный	Поднять биту вверх — вдох; поднять согнутую в колене ногу и опустить на нее биту — выдох; бита вверх —вдох; и.п. — выдох
5. «Быстрые ножки» — и.п.: бита на полу, ноги на ширине ступни (стоя сбоку от биты)	10-12 р.	Быстрый	Прыжки через биту вправо-влево
6. «Метни стрелу»	2-3 р.	Умеренный	Попадание битой в кегли правой и левой рукой поочередно на расстоянии 2 м. Кто самый меткий? (Проводится фронтально)
7. «Попади в песочницу»	2-3 р.	Умеренный	Метание биты в горизонтальную цель(квадрат-песочницу) сбоку на расстоянии 3 м. Упражнять в

			прицеле, замахе, броске
8. «Составь фигуру»	2 р.	Быстрый	По карточке-схеме дети поточным способом (у каждого городок) выкладывают городошную фигуру в «городе», бегут друг за другом. Чье звено правильно и быстро построит фигуру
9. Игра в городки (выбивание одного городка)	15 мин	Умеренный	Чье звено быстрее выбьет один городок из «города» (с «полукона»)
III. Заключительная часть			
Игра малой подвижности «У кого городок?»	1-2 мин	Умеренный	Играющие стоят по кругу вплотную, плечом к плечу, передают городок за спиной из рук в руки, а водящий в центре должен отгадать, у кого городок

Занятие 2.

Задача: продолжать знакомить детей с игрой городки, с правилами безопасной игры; научить детей действиям с битой (прицел, замах, бросок), отрабатывать навык броска биты в цель, на дальность, закреплять умение строить городошные фигуры; развивать силу, выносливость, координацию движений, глазомер.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование: биты, городки, схемы-карточки с изображениями городошных фигур.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
1. Вводная часть			
1. «Будь внимателен!»	1-2 мин	Быстрый	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом по площадке с перешагиванием через биты, бег врассыпную; по сигналу (зрительной ориентир — красный флажок) взять биты. Бит меньше, чем детей
2. «Парные карусели»	2 р.	Быстрый	«Мы не сели в карусели, а покружиться захотели». Кружение

			в парах (вправо-влево)
3. «Подбрось — поймай!»	4-5 р.	Быстрый	Стоя в 2 шеренгах лицом друг к другу, подбрасывать городок вверх и ловить его. Чье звено больше поймает
4. «Подлезь в обруч» (эстафета)	1-2 р.	Быстрый	По сигналу положить обруч на пол, встать в него, поднять вверх двумя руками, пролезть в него, передать сзади стоящему и т.д. Последний бежит вперед, кладет обруч перед собой и т.д. Чье звено быстрее? (Капитан поднимает обруч над собой)
5. «Собери палки-биты»	2 р.	Быстрый	Бег навстречу друг другу колонной, собирая палки последовательно. Кто первый возьмет центральную палку — победитель
6. «Лошадки»	1-2 р.	Быстрый	Прыжки через биты, разложенные по кругу на расстоянии шага (поточным способом), не толкая друг друга в спину
II. Основная часть			
1. «Метни стрелу»	3-4 р.	Быстрый	См. конспект № 1. Увеличить расстояние до 3 м и заменить кегли городками (фронтально). Кто точнее?
2. «Кто дальше и быстрее?»	3-4 р.	Быстрый	Метание биты вдаль сбоку (фронтально). По сигналу перебежать через площадку, взять биту и вернуться на свое место. Расстояние 5-8 м
3. «Попади вокруг»	3-4 р.	Быстрый	Метание биты сбоку в обруч фронтальным способом
4. «Составь фигуру»	3р.	Быстрый	Поточным бегом построить в «городе» городошную фигуру по карточке-схеме. Чье звено быстрее
5. Игра в городки	15 мин	Умеренный	Чье звено быстрее и меньшим числом бросков выбьет городок из «города» (с «полукона»)

III. Заключительная часть			
«У кого городок? »	1-2 мин	Быстрый	См. конспект № 1

Занятие 3

Задачи: закрепить знания об игре в городки, ее значении для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызвать интерес к игре как активной форме отдыха; расширить знания о городошных фигурах; учить играть командой по правилам, добиваясь конечного результата; формировать самостоятельность, умение сосредотачиваться на поставленной цели, чувство уверенности в своих силах.

Оборудование: 10 городков, 9 бит, 1 кегля, 4 кубика.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
1. Вводная часть			
1. «Карусель»	Зр.	Быстрый	Дети ходят и бегают по кругу, взявшись за руки. На слова: «Мы не сели в карусели, а попрыгать захотели!» — прыгают по кругу друг за другом на двух ногах
2. «Возьми городок»	2р.	Быстрый	Игроки стоят в кругу, внутри расставлены городки. Игровое задание: бежать по кругу; по сигналу остановиться и взять городок
3. «Лошадки»	Зр.	Быстрый	Дети разделены на 2 команды. Построение в два круга перед городками. По сигналу игроки друг за другом перешагивают через биты
4. «Подбрось — поймай»	3х10 р.	Умеренный	Дети стоят в 2 шеренги лицом друг к другу. Подбрасывать битку снизу вверх и ловить ее поочередно каждой рукой
5. «Через биты-полоски»	Зр.	Быстрый	Дети делятся на 2 команды, встают в колонны. По сигналу игроки друг за другом прыгают через биты, оббегают флажок и бегом возвращаются обратно
6. ОРУ с битами в движении (см. конспект	4 р.	Умеренный	Дети делятся на 2 команды и становятся колоннами перед

№ 1). «Попади в песочницу»		ый	стартовой линией на расстоянии 5 м от песочницы. По сигналу первые номера бросают биты в песочницу, затем — вторые и т.д.
7. «Составь фигуру»	Зр.	Быстрый	Дети делятся на 2 команды и становятся в колонны с городком в руках. По команде бегут друг за другом и выкладывают по карте-схеме городошную фигуру в «городе» (1 — «бочка», 2 — «колодец», 3 — «самолет»)
8. Игра в городки	15 мин	Умеренный	Разделить детей на команды. Игровое задание: чья команда быстрее выбьет фигуру, использовав меньше бросков?
9. Живые фигуры »	2 мин	Умеренный	Дети делятся на команды по 5 человек. Игровое задание: назвать и построить по карте-схеме «живую» городошную фигуру

Занятие 4.

Задачи: вызвать интерес к игре в городки; развивать координацию движения, глазомер, силу, выносливость; продолжать отрабатывать навыки метания биты в цель: следить за правильной стойкой городошника, за последовательным выполнением прицела, замаха, броска; развивать у детей чувство коллективизма в командной игре.

Оборудование: 10 городков, 10 бит, карты-схемы, 6 обручей, 2 флажка.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
1. Вводная часть			
1. «Парные карусели»	Зр.	Быстрый	Дети кружатся в парах в рассыпную. На слова: «Мы не сели в карусели, а танцевать мы захотели!» — танцуют в парах под музыку
2. «Гонка крабов»	2Р.	Умеренный	Дети выстраиваются в шеренгу на боковой линии. По сигналу ползут спиной вниз до черты и обратно
3. «Пролезь в обруч»	Зр.	Умеренный	Дети делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны. По сигналу игроки друг за другом

			бегут и пролезают в обручи, оббегают флажок и бегом возвращаются обратно
4.«Неразрывные цепи»	Зр.	Быстрый	Разделить детей на команды, которые становятся в колонны. Игровое задание: взявшись за руки, «змейкой» бежать между игроками, не разорвав цепи, на другую сторону
5. «Не задень»	Зр.	Быстрый	Дети делятся на команды, встают в колонны. По сигналу прыгают друг за другом через городки, поставленные вертикально
6. «Собери биты»	Зр.	Быстрый	Дети стоят командами в шеренгах лицом друг к другу на боковых линиях. По числу играющих на средней линии стоят городки. По команде игроки меняются местами, собирая городки
7. «Передвинь флажок»	3 р.	Быстрый	Дети стоят в шеренге на боковой линии. По сигналу бросают биты на дальность (фронтально). Возле биты, улетевшей дальше всех, ставится флажок. При последующих бросках необходимо бросить биты дальше флажка
8. «Угони городок дальше всех»	3 р.	Умеренный	Построить детей в шеренгу. Перед каждым на расстоянии 2 м стоит городок. По сигналу броском сбоку выбить битой городок (на дальность)
9. «Составь фигуру»	Зр.	Быстрый	Дети делятся на 2 команды и становятся в колонны с городком в руках. По команде бегут друг за другом и выкладывают по карте – схеме городошную фигуру в «городе» (1-забор, 2-«ракетка», 3-«вилка»)
10. Игра в городки	15 мин	Умеренный	Разделить детей на 2 команды. Начинать игру с «кона». Если выбит один городок, передвинуться и выбивать дальше фигуру с «полукона». Выбив одну фигуру, можно продолжить игру с

			другой фигурой (опять с «кона»)
11. «Живые фигуры»	2 мин	Умеренный	Дети делятся на команды по 5 человек. Игровое задание: назвать и построить «живую» городошную фигуру по карте-схеме

Конспекты занятий по обучению игре в бадминтон

Занятие 1

Задачи: познакомить детей со свойствами волана, историей возникновения игры в бадминтон; дать возможность осознать физические качества волана: вес, объем, быстроту полета; разучить игры с воланом, учить отражать волан, брошенный воспитателем; способствовать развитию глазомера, координации движений, ловкости, воспитывать уверенность в своих силах.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование: воланы по числу детей, ракетка, схемы-карточки.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
I. Вводная часть			
Вступительное слово	1-2 мин		— Ребята, мы с вами уже познакомились, откуда к нам пришел бадминтон, и смастерили свои воланы, а сегодня мы будем учиться играть с воланами. Но вначале сделаем разминку и поиграем в любимые игры
1. «Выбивной»	2 мин	Быстрый	Перемещение детей по площадке в движении — бегать легко, не наталкиваясь друг на друга
2. «Пронзи кольцо»	2-3 р.	Умеренный	Дети, перестроившись в 2 звена, забрасывают воланы в висящие обручи, за воланом прыгают: на правой, на левой, на 2 ногах вместе; назад возвращаются бегом
II. Основная часть			
1.ОРУ с воланами: а) «Покажи волан»;	5-6 р. 5-6 р.	Быстрый Быстрый	Выполняется по звеньям. Руки вперед; переключаются волан из правой руки в левую, затем — из левой в правую

б) « Волан вверх »;	5-6 р.	Быстрый	Руки через стороны вверх; переключают волан из рук в руки
в) «Спрячь волан »;	4-5 р.	Быстрый	Переключают волан спереди и за спиной
г) «Подбрось поймай»;	4-5 р.	Быстрый	Бросать волан вверх невысоко и ловить его 2 руками; потом — правой бросать, а левой ловить и наоборот. Следить глазами за воланом
д) «Попрыгаем воланом »	с	Быстрый	Прыжки на месте на 2 ногах с поворотом вокруг себя
2. «Подбрось, поймай, падаешь не давай!»	6-8 р.	Быстрый	Перебрасывание волана с руки на руку. Бросать волан нужно как можно выше
3. «Передвинь флажок»	4-5 р.	Быстрый	Дети шеренгой бросают волан; рядом с тем, чей волан дальше улетит, ставится флажок. С каждым броском флажок передвигают дальше
4. «Чья команда меткая?»	4-5 р.	Быстрый	Дети стоят в 2 кругах. В центре каждого круга на расстоянии 2-3 м лежит обруч. Надо забросить волан в обруч. Чья команда более точно забросит волан в обруч
III. Заключительная часть			
«Чье звено быстрее выложит фигуру из воланов?»	3-4 мин	Быстрый	Дети по выбранной карточке выкладывают любую фигуру, ставя воланы вертикально

Занятие 2

Задачи: познакомить с ракеткой, научить правильно ее держать; разучить игры и способы действия с ракеткой; продолжать учить отражать волан ракеткой (по одному и в парах); развивать силу удара, точность приема и подачи волана, координационные способности, сообразительность.

Оборудование: ракетки и воланы для всех детей, обручи (4-5).

Место проведения: спортивная площадка.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
------------	-------------	------	--------------------------------------

1. Вводная часть			
1. «Ровным кругом с ракеткой»	1 мин	Быстрый	Ходьба по кругу с выполнением упражнений с ракеткой (сгибание, разгибание рук, передача ракетки, касание поднятой вперед ракетки согнутой рукой, согнутой в коленях ногой и т.д.)
2. «Удочка»	3-4 р.	Быстрый	Дети стоят по кругу, один ребенок в центре круга с удочкой. Прыжки через вертящуюся по кругу удочку
3. «Волк во рву»	2р.	Быстрый	Бег с перепрыгиванием через «ров» — две параллельные линии. «Волк» — водящий — должен «осалить» ребенка во время прыжков
4. «Пронзи КОЛЬЦО»	4-5 р.	Быстрый	Метание волана в висящие обручи (разными способами)

II. Основная часть ,
ОРУ с воланами

1. «Подбей волан»	1 мин	Умеренный	Подбивать волан ракеткой, как бы жонглируя, стоя на месте. Затем, продвигаясь вперед, медленно (высота полета 40-50 см), в кругу (расстояние 1-2 м). Кто большее число раз подбьет волан
2. «Загони волан в обруч»	5-6 р.	Быстрый	Дети стоят по кругу на расстоянии 2 м от обруча, лежащего в центре круга. По сигналу они снизу подают волан ракеткой в обруч. Кто точнее и большее число раз подаст волан
3. «Волан навстречу волану»	5-6 р.	Быстрый	Дети стоят в парах на расстоянии 2-3 м друг от друга, у каждого по волану. По сигналу перебрасывают воланы друг другу, стараясь не ронять их на землю. Чья пара дольше удержит волан
4. «Отрази волан»	4-5 р.	Быстрый	Дети в парах: у одного — волан, у другого — ракетка. Один подбрасывает волан, другой отбивает его ракеткой и наоборот

5. «Игра в бадминтон»	5 мин	Быстрый	Упрощенный вариант: один ребенок подает волан ракеткой, другой его отбивает ракеткой, не давая ему упасть на землю (расстояние — 3-4 м)
III. Заключительная часть			
«У кого волан?»	1-2 мин	Умеренный	Дети вплотную, плечом к плечу, стоят по кругу и передают волан друг другу за спиной. В центре круга стоит водящий и угадывает, у кого из детей волан

Занятие 3

Задачи: разучить правила игры в бадминтон; закрепить действия с воланом и ракеткой; разучить способ подачи волана ракеткой, упражняясь в свободном передвижении по площадке; закрепить правильную стойку при подаче волана.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование: воланы и ракетки, кольца из веревки, 2 флажка на подставке, по 2 мяча на команду.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
1. Вводная часть			
1. «Юбка»	2 р.	Быстрый	Дети стоят в 2 звена. Задание: по сигналу добежать до колец из веревки, продеть их через голову, оббежать флажок и передать эстафету другому игроку
2. «Ловкий рапирист»	2-3 р.	Умеренный	Катить «змейкой» легкий мяч бадминтонной ракеткой до флажка
3. «Удочка»	2-3 р.	Быстрый	См. занятие № 2
II. Основная часть , ОРУ с воланами			
1. «Кто дальше?»	4-5 р.	Быстрый	Дети делятся на пары: у одного — волан и ракетка, у другого — флажок. По сигналу первые

			выполняют подачу, вторые ставят флажок у самой дальней подачи; затем играющие меняются местами (по 3 попытки каждому). Побеждает тот, чей флажок дальше
2. «Тир»	4-5 р.	Быстрый	Дети стоят в 2 звена. На площадке начерчены 3 круга диаметром 1; 1,5; 2 м. Поочередно каждый игрок звена с расстояния 4 м посылает ракеткой волан в круг. Каждый бьет по 3 раза. Кто больше наберет очков
3. «Отрази волан»	4-5 р.	Быстрый	Дети делятся на 2 команды. Одна бросает, вторая отражает волан и наоборот (расстояние — 3 м)
4. «Волан через сетку»(игра вдвоем)	2 мин	Быстрый	На площадке на высоте 120 см натягивают сетку. Пары размещаются по обе стороны сетки. Один подает, другой отражает волан через сетку и наоборот
III. Заключительная часть			
« Ровным кругом »	1-2 мин	Умеренный	Использовать схемы-карточки с изображением удара волана ракеткой сверху, сбоку,слева и справа, снизу

Занятие 4

Задачи: продолжать учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке; используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; способствовать развитию глазомера, координации, согласованности движений.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование: воланы и ракетки на всех детей.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
1.Вводная часть			

1.«За двумя зайцами»	2 р.	Быстрый	Дети делятся на 2 звена.Задание: катать 2 мяча одно-временно по прямой, затем —между кеглями «змейкой».Чье звено быстрее
2. «Ложись!»	2 р.	Быстрый	В звеньях: передают друг другу ракетки, ложатся на пол. Последний перепрыгивает через всех с ракеткой, становится первым. Игра повторяется. Из упора лежа все встают одновременно
3. «Пронзи кольцо»	4-5 р.	Быстрый	Метание волана в висящие обручи (разными способами)
II. Основная часть , ОРУ с воланами			
1. «Подбрось, поймай, падать не давай»	4-5 р.	Быстр	На месте подбрасывают волан ракеткой и ловят его на ракетку, не давая упасть на землю
2.«Тир»	4-5 р.	Быстрый	См. занятие № 1
3. «Поддай - отрази»	5-6 р.	Быстрый	Игра в парах (расстояние - 4 м): один подает, другой отбивает и наоборот
4. «Через сетку» — игра в бадминтон (команда по 3-4 чел.; партия до 5 очков; не более 3 партий)	15 мин	Быстрый	Команды размещаются по всей площадке с обеих сторон. По сигналу одна команда подает, другая отражает волан. (Следить, чтобы не все дети бегали за воланом, а отражали его по очереди.) После подачи команды могут меняться местами, если волан отражен на сторону подающей команды и она его не смогла, принять — волан коснулся площадки
III. Заключительная часть			
«Чье звено быстрее»	1-2 мин	Уме-	Дети делятся на звенья,у каждого

построит башню из		рени	— волан. Кто быстрее построит
воланов?»		ый	башню

Приложение 3.

Занимательная разминка

Опыт показывает, что разминку можно увеличить по времени и количеству упражнений, так как в начале занятия интерес у детей повышен. В предлагаемой разминке более 20 видов упражнений (ходьба, ходьба на четвереньках, прыжки, бег и др.) Выполнение всех этих упражнений под рифмованные фразы педагога, занятные названия упражнений, оригинальные игровые приемы, музыкальное сопровождение, несомненно, способствуют дополнительному повышению интереса детей к занятиям по физкультуре.

Перечень упражнений в разминке

Ходьба

На носочках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед, боком; одна нога на пятке, другая на носке; в полуприседе; спиной вперед; обычная; скрестным шагом: вперед, назад, боком; змейкой; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом; с упражнениями для рук; парами; в приседе; перекатом: с пятки на носок.

Бег

Легкий на носочках; сильно стигая ноги назад (захлест); галопом: правым и левым боком; с высоко поднятыми коленями; с прямыми ногами вперед; на выносливость (1,5-2 мин.); спиной вперед; обычный; с изменением направления; с предметами в руках; змейкой между предметами.

Прыжки

С ноги на ногу (подскоки); на двух ногах, с продвижением вперед; на двух ногах, делая прыжки в стороны, с продвижением вперед; на одной ноге, попеременно; вверх до предмета, во время бега.

Ходьба на четвереньках

«Раки»: — И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1 — перенести туловище к ступням ног; 2 — и.п. ;

«Слоники» — ноги и руки прямые (высокие четвереньки);

«Пауки» — животом вверх ;

«Обезьянки» — руки и ноги согнуты, передвигаться быстро;

Перечисленные упражнения ходьбы, бега, прыжков разделены на три комплекса. Каждый комплекс проводится в течение двух недель. Разминка начинается с ходьбы на носочках. Например: дети заходят в зал, педагог говорит: «Идем на носочках, руки в стороны, голову держим прямо ». Разминку можно проводить под музыкальное сопровождение или без него. При проведении разминки без музыки эффективно использование разнообразных рифмованных фраз, произносимых педагогом во время исполнения детьми упражнений. Это повышает интерес ребенка и помогает лучше усвоить упражнение.

Рифмованные фразы для упражнений в разминке.

Педагог произносит:

1. Мы на пальчиках идем, мы идем, Прямо голову несем, мы несем.
2. Мы шагаем, мы шагаем, выше ноги поднимаем.
3. Шагают наши ножки прямо по дорожке.
4. Зайчик прыг, зайчик скок — Зайчик серенький хвосток. Зайчик быстро скачет в поле, Ему весело на воле.
5. Мы на пятках: топ-топ-топ.
6. Подскоки. С ножки на ножку — прыг да скок.
7. Побежали, побежали, никого не обогнали.
8. Раки,раки, раки, на хромой собаке,
А за ними кот задом наперед, А за ними зайчики — на речном трамвайчике. Едут и смеются, пряники жуют.
9. Все спиной мы побежали, никого не обогнали.
10. Вышли слоники гулять, свежей травки пощипать, Друг на друга посмотреть, Песню звонкую попеть.
11. Побежали ножки прямо по дорожке.
12. Обезьянки, обезьянки бегут дружно по полянке.
13. Гуси вид домашней птицы, Ходят дружной вереницей. Гуси-гуси! Га-га-га!
Есть хотите? Да-да-да!
Дети выполняют: *Ходьба на носках.*
Ходьба с высоко поднятыми коленями.
Обычную ходьба.
Прыжки на двух ногах.
Ходьба на пятках. Прыжки с одной ноги на другую.
Легкий бег на носках.
Выполняют упражнение «Раки»).
Бег спиной вперед.
Высокие четвереньки, ноги и руки прямые .
Обычный бег.
Быстрое передвижение на четвереньках .
В приседе.

Приложение 4.

ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Игры, направленные на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции, которые можно использовать в водной части занятий .

1. Штанга

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее. Отдыхает.

2. Каждый спит

В зал входит ведущий и видит:

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот, как вкопанный, сидит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот стоит, раскрывши рот.

(В. Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их «разбудить», беря за руки. Поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается. И т.д.

3. Сосулька

У нас под крышей

Белый гвоздь висит. Солнце взойдет — Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

4. Шалтай-болтай

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(Перевод С. Маршака)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево; руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклоняет корпус тела вниз.

5. Винт

Исходное положение: пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево и вправо. Одновременно руки свободно следуют за корпусом в том же направлении. Этюд сопровождается музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка» (отрывок).

6. Насос и мяч

Играют двое. Один — «большой надувной мяч», другой «насосом надувает» этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены; корпус отклонен несколько вперед; голова опущена («мяч не наполнен воздухом»). Товарищ начинает «надувать мяч», сопровождая движения рук (они «качают воздух») звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях. После второго «с» выпрямилось туловище, после третьего — у него поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и приподнялись руки. «Мяч надут». «Насос» перестал накачивать. Товарищ имитирует выдергивание шланга насоса из мяча... Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «щ». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

7. Качели

Ребенок, стоя, «качается на качелях».

Выразительные движения

1. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну ногу. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

2. Одна нога выдвинута вперед; перенести на нее тяжесть тела; покачиваться вперед — назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

Этюд сопровождается музыкой Я. Степановой «На качелях».

8. Кукушонок кланяется

Кукушка кукушонку Купила капюшон. Кукушкин кукушонок В капюшоне смешон.

Этюд сопровождается детской песенкой «Кукушка кукушонку». Во время этюда ребенок наклоняется вперед и вниз без всякого напряжения, затем выпрямляется.

9. Спать хочется

Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми Встретить Новый год. Ему разрешили, но чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но в конце концов засыпает.

Этюд сопровождается спокойной, мелодичной музыкой.

10. Конкурс лентяев)

Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь Народ лесной.

Лишь барсук — Лентяй изрядный —

Сладко спит

В норе прохладной.

Лежебока видит сон,

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Затем дети поочередно изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит песня Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться.

11. Фея сна

Дети сидят на полу, по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсей-кеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке

— это Фея сна (мальчик-волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на них: все спят, она улыбается и тихонько уходит.

12. Факиры

Дети садятся на пол (на маты), скрестив по-турецки ноги; руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), «факиры» отдыхают.

13. «Будь внимателен»

Цель игры: стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под «Марш» С. Прокофьева. Затем на слово «зайчики», произнесенное ведущим, они начинают прыгать; на слово «лошадки» — как бы ударять «копытом» об пол; «раки» — пятиться; «птицы» — бегать, раскинув руки в стороны; «аист» — стоять на одной ноге и т.д.

14. «Слушай хлопки»

Цель игры: развивать активное внимание.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети останавливаются и принимают позу аиста (стоят на одной ноге, руки — в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (приседают; пятки вместе, носки и колени в стороны; руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

15. «Зеваки»

Цель игры: развивать активное внимание.

Играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший задание правильно выходит из игры. (Музыкальное сопровождение — Э. Жак-Далькроз «Марш».)

16. «Четыре стихии»

Цель игры: развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

«Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед; на слово «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибется, считается проигравшим.

17. «Запомни движение»

Цель игры: развивать моторно-слуховую память.

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

18. «Слушай и исполняй»

Цель игры: развивать внимание, память.

Ведущий называет 1-2 раза насколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.

19. «Стоп»

Цель игры: преодоление двигательного автоматизма.

Дети маршируют под музыку Э. Жака-Далькроза «Марш». Внезапно музыка обрывается, но дети должны продолжать движение в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!».

20. «Скучно, скучно так сидеть»

Цель игры: развивать быстроту реакции на слуховые сигналы. Играющие сидят на маленьких стульчиках. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше.

Ведущий:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга всем глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только ведущий кончит четверостишие, дети должны быстро побежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.

21. «Веретено»

Цель игры: развивать координацию, быстроту движений, внимание.

Играющие делятся на две группы и становятся друг за другом. По команде «Начинаем!» дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, повернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию, и дети поворачиваются кругом уже вдвоем... и т. д., пока не дойдут до последнего в ряду. Побеждает та группа, дети которой успели повернуться вокруг себя быстрее.

Музыкальное сопровождение — «Лезгинка» (дагестанский народный танец).

22. «Огонь — лед»

Цель игры: развивать внимание, связанное с координацией двигательного и слухового сигнализаторов.

По команде ведущего: «Огонь!» — стоящие в круге дети начинают двигать всеми частями тела.

По команде: «Лед!» — дети застывают в той позе, в какой их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

23. «Дружба начинается с улыбки...»

Цель игры: привести в равновесие эмоциональное состояние

детей, улучшить их настроение.

Дети, сидящие в кругу, берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку по очереди.

Предлагаемые этюды и упражнения направлены на гармонизацию психической деятельности ребенка, улучшение его настроения, развитие произвольной регуляции движений.

Приложение 5.

Веселый тренинг

Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц.

Игровые упражнения

1. «КАЧАЛ ОЧКА» .

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы так же покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад.

Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Для мышц спины, ног; гибкости.

2. «ЦАПЛЯ» . *Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать:*

Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать эту позу нужно.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. То же, на левой ноге.

Для мышц ног; координации

3. «КАТАНИЕ НА МОРСКОМ КОНЬКЕ» .

Дети, лягте на спину.

Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы — всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза. *Для мышц живота, ног; гибкости*

4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК».

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатiku.

Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу.

Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

Для мышц спины, живота, ног.

5. «ЛОВКИЙ ЧЕРТЕНОК» .

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся метать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

Для мышц ног; координации.

6. «РАСТЯЖКА НОГ» . (сидя, согнуть правую ногу и взяться двумя руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

Для мышц спины, ног; гибкости.

7.«АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!» .

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Упражнение для осанки.

8. «КАРУСЕЛЬ» .

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

9. «ЛОДОЧКА» .

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы — разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

Для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

10. «НАСОС» .

Как работает насос? ! Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели, будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз», ноги выпрямили враз.

Насчет «Два» — скорей обратно.

И так нужно многократно.

Для мышц ног, спины; гибкости.

11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»

Шли ежата по лесу. Перед ними — ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

Для мышц рук, живота, ног; гибкости.

12. «ПАРОВОЗИК» . Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, и руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

Для мышц спины, ног, ягодиц.

13. «КОЛОБОК» .

Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился! Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

Для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

14. «ДОСТАНЬ МЯЧ!» .

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.

Для мышц спины, ног; гибкости.

15. «РАКЕТА» .

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один — пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

16. «ЭКСКАВАТОР» .

Давайте попробуем превратиться «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их.

Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

Для мышц спины, живота, ног; гибкости.

17. «ГУСЕНИЦА» .

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

Для мышц рук, ног.

Общеразвивающие упражнения

Все комплексы общеразвивающих упражнений в предлагаемой системе физического развития детей включают в себя упражнения с предметами: обручами, палками, средними и большими мячами, султанчиками, кубиками, скакалками. Их применение повышает интерес детей к упражнениям, усиливает эффективность упражнений:

- общеразвивающие упражнения с предметами увеличивают нагрузку на отдельные группы мышц в исходных положениях, позволяют задавать более быстрый темп движений, увеличивать интенсивность, изменять их характер (резкие, плавные);
- использованные при обучении пособия позволяют эффективнее осваивать движения. Они дают более четкое представление о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий (мышечно-двигательных, осязательных, слуховых, равновесия и ускорения);
- предметы являются зрительными ориентирами, ограничителями движений. Например, палка позволяет точно фиксировать положение рук, что способствует более точному выполнению упражнения достижению предельной амплитуды; помогает координировать (приседая, держать палку перед собой);
- предметы помогают научить детей дифференцировать мышечные ощущения (упражнения с мячами разной массы и др.), способствуют более отчетливому слуховому восприятию движения (упражнения со скакалкой, мячом);
- предметы позволяют конкретизировать задание, поставить его четко и наглядно (к примеру, положить палку на пол, поднять вверх) и тем самым развивают способность контролировать свои движения, замечать ошибки и сознательно исправлять их;
- выполняя упражнения с предметами, дети познают их свойства: цвет, форму, массу, фактуру материала, особенности движения в пространстве, запоминают направление движения;
- упражнения с физкультурными пособиями развивают кисти и пальцы, что, в свою очередь, активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на речевое и умственное развитие в целом;
- предметы повышают интерес к упражнениям¹.

Для выполнения общеразвивающих упражнений дети встают на плоские кольца- «домики». Пособия (палки, обручи, мячи и др.) дети берут сами, или их раздает, воспитатель во время заключительной ходьбы. Взяв пособия, дети кладут их на пол около себя, чтобы выполнить Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики.

Каждый комплекс общеразвивающих упражнений проводится в течение 6-8 мин. на протяжении двух недель. Упражнения подобраны так, чтобы ребенок при большей мышечной нагрузке не чувствовал однообразных, повторяющихся движений. Это достигается тем, что:

- большинство упражнений комплекса отличаются от традиционных общеразвивающих упражнений введенными оригинальными элементами, повышающими интерес у детей;
- при увеличении количества упражнений почти в два раза повторяемость элементов упражнений уменьшается почти в четыре раза.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

(для детей подготовительной группы ДОУ)

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики	девочки
1	Челночный бег 3x10 м, с	9,9 – 11,2	10,0 – 11,3
2	Бег 30 м, с	6,8 – 7,2	7,3 – 7,8
3	Прыжок в длину с места	85 - 125	80 - 120
4	Прыжки на скакалке (за 30 сек.)	15 - 25	20 - 30

ЛИТЕРАТУРА

1. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.комаровой. допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.- М.Мозаика-Синтез,2005
2. Н.В.Полтавцева, Н.А.Городилова «Физическая культура в дошкольном детстве», пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет, М. «Просвещение» 2005
3. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников», М. издательство ГНОМ и Д 2003
4. Л.Н.Волошина «Играйте на здоровье», программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет, М. издательство Аркти 2004
5. О.Н.Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» практическое пособие, Воронеж 2007
6. Э.Я.Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» программа и методические рекомендации».-М.:Мозаика-Синтез, 2005
М.Д.Маханева «Воспитание здорового ребёнка» пособие для практических работников детских дошкольных учреждений, М., издательство Аркти 1998
7. под редакцией В.П.Лариной «Интеграция институтов муниципального сообщества в создании здоровьесберегающей образовательной среды»: сборник методических материалов»- Киров,2005
Ж.В.В.Козлова. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования : Акробатика .- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.