

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Борисовская ДЮСШ»

Образовательная программа
«Веселый мяч»
для детей 5-7 лет

срок реализации программы 2 года



Автор-составитель:
Игнатенко Татьяна Николаевна
тренер-преподаватель

Борисовка, 2015

СОДЕРЖАНИЕ:

| | |
|--|----|
| I. Пояснительная записка..... | 3 |
| II. Учебный план..... | 9 |
| III. Содержание программного материала | 16 |
| IV. Контрольно-переводные испытания..... | 56 |
| V. Литература | 58 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» в РФ № 273-ФЗ _____ от 29.12.2012

В соответствии с социально-экономическими потребностями, которые нам предъявляет современное общество, для дальнейшего развития, целью дополнительного образования детей спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение дошкольниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность в дошкольном возрасте.

Направленность образовательной программы «Веселый мяч»

Предложенная программа направлена, прежде всего, на повышение двигательной активности детей в течение дня, закладки фундамента психического здоровья, хорошей сопротивляемости и защитным свойствам организма к изменениям внешней среды.

Она базируется на подвижных играх (преимущество отдается подвижным играм с мячом), общеразвивающих упражнений с предметами и без них, легкоатлетических упражнениях, элементах из различных видов спортивных игр, что в комплексе позволяет тренеру-преподавателю развить на достаточном уровне у детей такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также создать все необходимые предпосылки для дальнейшей специализации в виде спорта.

Новизна программы

В программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование подвижных игр с мячами, что позволит дошкольникам самостоятельно применять их в соревновательной деятельности и в самостоятельных занятиях. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которая благотворно сказывается на поведении и эмоциональном состоянии ребенка.

Целесообразность и актуальность программы

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей. Она имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Дети - будущие школьники, и в связи с высокой учебной нагрузкой в дошкольном возрасте необходимо заложить фундамент психического и физического здоровья.

Также актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах

гармонично развитой личности в воспитании высоконравственных качеств в человеке, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Цель и задачи программы

Цель:

Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, развитие двигательных качеств, повышение функциональных возможностей организма.

Задачи:

Группа первого года обучения

Оздоровительные:

- повышать двигательную активность детей в течении дня;
- выполнять профилактические упражнения с целью укрепления опорно-двигательного аппарата; укреплять свод стопы упражнениями для профилактики плоскостопия;
- способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни;
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Образовательные:

- учить овладевать школой движений мяча;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладевать основными движениями);
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, играм с различными мячами, уметь использовать их в свободное время;
- обогащать игровой опыт каждого ребёнка, повышая тем самым влияние игры на его развитие.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений;
- содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях:

- развивать умение игрового и делового общения со сверстниками, соблюдая этику общения.

Отличительной особенностью учебных занятий спортивно-оздоровительного этапа, является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время.

Большое внимание на каждом занятии тренер-преподаватель должен уделять воспитанию у юных спортсменов таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группе СО-1 во многом зависят от возрастных особенностей детей. При обучении двигательным действиям следует уделять основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей дошкольников данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в дошкольном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как дети начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в дошкольном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Дошкольный возраст — благоприятный период для развития всех координационных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения.

Отличительной особенностью дошкольников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера-преподавателя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Группа второго года обучения

Оздоровительные:

- повышать двигательную активность детей в течение дня;
- выполнять профилактические упражнения с целью укрепления опорно-двигательного аппарата; укреплять свод стопы упражнениями для профилактики плоскостопия;
- воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- закреплять потребность у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Образовательные:

- учит овладевать школой движений мяча;
- углублять представление о разных видах спортивных игр;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладевать основными движениями);
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, играм с различными мячами, уметь использовать их в свободное время;
- обогащать игровой опыт каждого ребёнка, повышая тем самым влияние игры на его развитие.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений;
- содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- помочь родителям осознать необходимость в здоровом образе жизни;
- побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях:

- развивать умение игрового и делового общения со сверстниками, соблюдая этику общения.

Одна из главнейших задач занятий на спортивно-оздоровительном этапе обучения — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритма, равновесия, точности воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Обучение сложной технике основных видов спорта, основывается на приобретенных в группе первого года обучения простейших двигательных умений и навыков. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

Тренер-преподаватель должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

Для этого на занятиях должны постоянно применяться общие и специально развивающие координационные упражнения, необходимо чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

Отличительной особенностью данной программы

Особенностями программы является направленность на реализацию принципа вариативности, дающей возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями дошкольников.

Возраст детей

Занятия по программе «Веселый мяч» рассчитаны для детей от 5 до 7 лет. Наполняемость учебных групп – 15-30 человек (на всех этапах обучения).

| Спортивно-оздоровительный этап | Возраст | Группа детского сада |
|---------------------------------------|----------------|-----------------------------|
| 1-й год обучения | 5-6 лет | Старшая |
| 2-й год обучения | 6-7 лет | Подготовительная |

Срок реализации программы 2 года

Формы и режим занятий

Режим работы в неделю составляет 4 учебно-тренировочных часа по 35 минут, которые проходят после дневного сна в дошкольном учреждении.

Занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий, соревнований, сдачи контрольных нормативов, круговых тренировок, теоретической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом в спортивной секции после окончания детского сада;
- устойчивое овладение школой мяча;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

Основные требования к уровню подготовки в конце второго года обучения

Обучающийся должен уметь:

В циклических и ациклических движениях

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры, строго выполняя все правила игры.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей ребенка.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;

- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
 - соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.
- Формой аттестации реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Весёлый мяч» являются сдача нормативов, приемных в начале обучения и переводных в конце года.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 4 шт.
- маленькие модули – 10 шт.
- ракетки – 4 шт.
- деревянные бруски – 20 шт.
- гимнастические палки – 25 шт.
- погремушки – 2 шт.
- раздвижная лестница – 1 шт.
- скамейки – 2 шт.
- гимнастические стенки – 4 шт.
- мешочки для метания (набор 10 шт. 100г. , 10 шт. 120 г.)
- флажки разноцветные – 20 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – по 20 шт.
- Лабиринт игровой – 2 шт.
- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см – 8 шт.
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искуст. кожа) -3 шт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 39 учебных недель

Примерное соотношение средств подготовки в годичном цикле

| Средства подготовки | СО - 1 | СО - 2 |
|---|---------------|---------------|
| Теоретическая подготовка | 4 | 5 |
| ОРУ | 30 | 20 |
| Спец. беговые упражнения | 10 | 10 |
| СФП: упражнения с резиновыми мячами упражнения с мячами для настольного тенниса | 11 | 6 |
| Спортивные игры: волейбол | 10 | 15 |
| баскетбол | 10 | 15 |
| футбол | 20 | 25 |
| Подвижные игры с мячами | 43 | 37 |
| Эстафеты | 12 | 15 |
| Контрольные испытания | 6 | 8 |
| Всего: | 156 | 156 |

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Учебно-тренировочные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог должен обеспечить каждому занимающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

В результате регулярных занятий у ребенка формируются следующие навыки:

- повышается выносливость и сила;
- развивается гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- формируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повышается устойчивость к заболеваниям;
- улучшается сон и пищеварение;
- развивается координация и ловкость;

Теоретическая подготовка

Вся система физического воспитания должна быть направлена на то, чтобы наряду с решением оздоровительных задач решать и чрезвычайно важные задачи формирования знаний дошкольников в области физической культуры.

Интеллектуальный компонент физической культуры определяется содержанием физкультурных знаний дошкольника. И если они усвоены, у детей формируется правильное отношение к своему здоровью, развиваются умения и навыки, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой. Иными словами, дети начинают понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для жизни и здоровья, осознавать вклад каждой системы организма в выживание и здоровье. Так, у детей старшего дошкольного возраста имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности. Они уже могут успешно усвоить необходимые знания о физической культуре, понимать значение физических упражнений, знать гигиенические правила занятий и уметь их применять. Усвоение данных теоретических сведений помогает сознательному отношению детей к учебно-тренировочным занятиям и самостоятельному использованию физических упражнений. Источниками знаний на занятиях физическими упражнениями являются как информация тренера-преподавателя, так и двигательная деятельность обучающихся.

В основе физкультурных знаний ребенка в программе лежат личностно значимые ценности, овладение которыми помогает лучше понять себя, а знания о своей телесности выполняют функцию ориентиров поведения, учат адекватно реагировать на изменения окружающей среды:

- знания о своем физическом состоянии, средствах воздействия на него, представления о показателях здоровья;
- знание простейших правил сохранения и укрепления здоровья, правил самодисциплины.
- знания о физических упражнениях, об их назначении, о способах применения в жизни людей;
- знания о своих физических возможностях (уровень физической подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).

Теоретическая подготовка предшествует практическим занятиям. Ее целью является расширение понятийного аппарата дошкольника в области физического воспитания и спорта. Перед теоретической подготовкой стоят следующие задачи: во-первых, сформировать начальные знания, стимулировать познавательные интересы и развивать способности детей; во-вторых, прививать навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий физической культурой; в-третьих, обучить правилам поведения и страховки с целью соблюдения безопасности на занятиях по физическому воспитанию.

Теоретическая подготовка по спортивным и подвижным играм:

- ознакомление с инвентарем для спортивных и подвижных игр: волейбольным, футбольным, баскетбольным мячом, ракеткой;
- ознакомление с правилами подвижных игр, заучивание речитативов для игр, распределение ролей и диалогов, подготовка инвентаря и мест для проведения игры, выбор ведущих с использованием различных считалок;
- ознакомление с оборудованием и инвентарем для игры в волейбол
- ознакомление с оборудованием и инвентарем для игры в баскетбол
- ознакомление с оборудованием и инвентарем для игры в футбол

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них

Общеразвивающие упражнения – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняем с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Общеразвивающие упражнения развивают двигательные, психические качества обучающегося, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку. Большинство упражнений просты по своей структуре, они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков. Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, т.к. в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

ОРУ проводим, как без предметов, так и с предметами (мячами разного диаметра, мячами для большого тенниса, шариками, кеглями, кубиками, обручами, палками, на предметах (скамейках, стульях).

Использование предметов придает упражнениям характер конкретных заданий (поднять, положить, достать, дотянуться), делает понятной поставленную образовательную задачу, а также помогает детям контролировать свои действия.

Предметы усиливают корригирующую функцию упражнений, особенно – мячи, палки, обручи, скамейки и др., создающие эффект сопротивления. Естественно совершенствуется и мелкая моторика – предметы приходится захватывать, удерживать, перекладывать из одной руки в другую и т.д.

Главный критерий при выборе предметов – их целесообразность. Предметы выбираем те, которые работают на упражнение, увеличивать его полезность, а не просто занимают руки. Предмет и действие должны логично сочетаться. Например, упражнение с двумя теннисными мячами, в котором мячи встречаются над головой или за спиной, стимулируют законченность и точность действий; повороты с палкой дают наибольший эффект, если палка

находится за спиной на лопатках или на локтевых сгибах, упражнение с мячом строится так, чтобы руки можно было бы время от времени освободить и глубоко вздохнуть и т. д.

Исходное положение – это, прежде всего, положение ног, затем положение туловища и рук перед началом упражнения. От исходного положения зависит дифференцировка нагрузки на мышцы (динамическая, статическая), степень нагрузки, устойчивое положение тела, сложность упражнения, амплитуда движения, а также комбинация двигательных действий в целом.

В ОРУ для детей дошкольного возраста типичны следующие исходные положения:

- для ног: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), узкая стойка (ноги расставлены дорожкой на ширине плеч), широкая стойка (ноги шире уровня плеч), скрестная стойка (одна нога перед другой) и т.д.

- для туловища: стоя, сидя, лежа (на спине, животе, боку), а также стойка с согнутыми ногами (на одном и двух коленях, на четвереньках и т.д.);

- для рук (по отношению к туловищу): руки вытянуты вниз, вперед, в стороны, вверх, назад, согнуты, на поясе, к плечам, перед грудью, на голове, за головой и т.д.).

Варьируя те или исходные положения и положения для рук и туловища можно создавать многочисленные разновидности одного и того же упражнения. Каждое правильно построенное упражнение должно начинаться с исходного положения и заканчиваться им.

Специальные беговые упражнения

Упражнения в беге и прыжках будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, тренер-преподаватель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, что сказывается благоприятно на быстроте реакции и выбору передвижений в подвижных и спортивных играх.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть детям простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Подвижные игры – основа программы

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения дети должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий с подвижными играми (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера-преподавателя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Спортивные игры

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.

Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма.

Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.

В качестве спортивных игр преимущество в программе отдается футболу, затем баскетболу, волейболу. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития обучающихся.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно спортивные игры оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов детей (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к дошкольникам.

Круговая тренировка

Среди способов организации детей на занятиях применяется метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячами, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Эстафетные игры

Среди командных игр особое место занимают эстафеты. Проведение их не требует большой подготовки, а содержание в зависимости от возраста и состава играющих может варьироваться: упрощаться и усложняться. В эстафетах соревновательное начало очень велико и результаты наглядны, поэтому они всегда вызывают большой интерес у участников.

Каждый игрок испытывает особую ответственность перед коллективом, который он представляет, в связи с чем его активность, заинтересованность в игре и воля к победе особенно возрастает.

Участие в соревнованиях

Участие в спортивных соревнованиях и праздниках и подготовка к ним приносят большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение,

объединяют детей и взрослых общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти как яркое событие.

Спортивные праздники оказывают действенное влияние на формирование детской личности. Совместная деятельность, достижение хороших результатов командой, преодоление трудностей сплачивает коллектив, вызывает чувство ответственности (индивидуальной и коллективной). Обучающиеся приучаются сопереживать успехам и неудачам товарищей, уметь радоваться их достижениям, поддерживать хорошие дружеские взаимоотношения между собой, быть предупредительным и заботливым к младшему возрасту. У них воспитывается добиваться не только высоких индивидуальных, но и командных успехов. При этом развивается уважение к партнерам по игре, команде соперника.

Содержание программного материала раздела подвижные игры 1-й год обучения

Играй, играй, мяч не теряй

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнала взрослого все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков.

Перед началом игры тренер-преподаватель напоминает детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т. д.

Мой веселый, звонкий мяч

Дети стоят с одной стороны площадки, около них тренер-преподаватель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, и при этом приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

После этого воспитатель предлагает нескольким детям попрыгать, как мячики, сам при этом отбивает мяч о землю. Прочитать снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Он делает вид, что ловит их.

Можно предложить поиграть всем детям группы одновременно. Тренер-преподаватель может, не пользуясь мячом, предложить им по прыгать, как мячики, сам же при этом поднимает и опускает рук} над головами малышей, как будто отбивает мячи.

Мяч по кругу

Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1.5-2 м. Каждая группа становится в круг. Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

Пронеси – не урони

Дети встают у нарисованной в центре зала линии (или шнура). Дается задание: бросить мяч вверх, поймать его, ударить о землю и поймать его, подбросить вверх, сделать хлопок и поймать. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед (если мяч не упал). Если мяч падает, ребенок возвращается к центральной линии и снова начинает выполнять упражнения.

Каждый ребенок должен дойти до финиша (флажок). Расстояние от линии до финиша — 5—8 м.

Поймай мяч

Двое детей стоят на расстоянии 3—4 м друг от друга и перебрасывают мяч разными способами. Третий ребенок находится между ними и старается поймать летящий над ним мяч. Если он поймал мяч, то становится на место ребенка, бросившего мяч, а тот, в свою очередь, занимает его место.

Оттолкни и поймай мяч

Дети делятся на пары, у каждой пары свой мяч. Один ребенок сидит на корточках, второй стоит на расстоянии 3—3,5 м от него. Сидящий отталкивает мяч руками стоящему, быстро встает, поворачивается кругом, ловит брошенный ему партнером мяч, снова принимает исходное положение.

Игра повторяется 4—6 раз. После этого дети меняются ролями.

Оттолкни мяч от себя

Дети садятся на корточки в круг, лицом к центру, и перекатывают друг другу мяч внутри круга. Каждый, к кому докатился мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, не допуская к ногам. Осаленный ребенок (мяч попал в ноги) быстро поворачивается спиной к кругу. Игра продолжается до тех пор, пока останется «неосаленным» один ребенок.

Догони и обгони

Из двух параллельно расположенных длинных шнуров делают коридор (ширина — 30 см, длина — 4—5 м). Дети стоят в колонне друг за другом, прокатывают мяч по коридору, бегут за ним, стараясь догнать и обогнать его, не давая ему выкатиться из коридора ловят мяч.

Подбрось еще выше

Дети бросают мячи как можно выше и ловят их. Ловить можно после отскока мяча от пола или на лету.

Будь внимателен

Дети становятся в круг, водящий (тренер-преподаватель) — в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч.

Брось дальше

Дети (3-4) становятся у линии, начерченной на земле, и бросают мяч вперед. Тренер -преподаватель отмечает, кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из-за головы, маленький - сначала правой, а затем левой рукой.

Десять передач

Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5—2 м. У каждой пары — по мячу. По сигналу дети передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить на землю. Побеждает пара, быстрее всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержала мяч.

Вызов по имени

Дети делятся на 3—4 группы, каждая из них становится вокруг обруча. Один игрок группы встает в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается. (Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч.)

Сделай фигуру

Дети свободно располагаются на площадке, у каждого второго — мяч. Тренер -преподаватель говорит: «День», все свободно играют с мячом (в парах). Воспитатель произносит: «Ночь», дети замирают и стараются не шевелиться. Игра повторяется.

У кого больше

По всему залу разложены разные предметы (кегли, кубики, мячи, обручи). Дети бегают врассыпную по залу, не задевая предметы и не наталкиваясь друг на друга. По сигналу воспитателя быстро собирают предметы. Выигрывает тот, кто собрал больше предметов.

Вариант 1. Собрать как можно больше любых предметов.

Вариант 2. Собрать как можно больше кубиков любого цвета.

Вариант 3. Собрать как можно больше кубиков одного цвета.

Вариант 4. Собрать как можно больше кубиков (тройками, парами, по цвету).

Раз, два, три, лови!

Дети стоят врассыпную на площадке, у каждого в руках большой мяч. Тренер -преподаватель считает: «Раз, два, три». На последний счет дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскока от земли или на лету. Играющие могут стоять по кругу в шеренге и бросать мячи через голову назад, прокатывать в разных направлениях.

Не ошибись

По кругу разложены цветные мячи. За ними встают дети. По команде воспитателя дети ходят, прыгают, бегают. По сигналу «Мяч!» каждый дол-

жен взять мячик своего цвета. Выигрывает тот, кто первым сделает это правильно.

Змейка

По залу (зигзагообразно) разложены набивные мячи на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в колонне друг за другом и по сигналу тренера-преподавателя идут, бегут «змейкой», обходя или обегая каждый мяч, стараясь не задеть. Выигрывает тот, кто все правильно сделает.

Мяч в кругу

Дети сидят по кругу на корточках; тренер-преподаватель стоит в центре круга и прокатывает мяч каждому ребенку по очереди. Ребенок ловит мяч, быстро хлопает в ладоши 2—3 раза и отправляет его обратно воспитателю.

Веселей играй, но мяч не теряй

Дети выполняют произвольные движения с мячом. По сигналу тренера-преподавателя дети должны быстро поднять мяч вверх, затем ударить им об пол (2—3 раза) и провести через «воротики» (дуги).

Перекаати мяч

Дети сидят на полу друг против друга (ноги в стороны, руки сзади в упоре), потом с помощью рук передвигаются вперед. Ребенок из одной колонны перекаатывает мяч напротив сидящему, а затем быстро встает, идет в конец своей колонны и садится на пол. Ребенок из другой колонны, поймав мяч, перекаатывает его напротив сидящему, а затем так же идет в конец своей колонны.

Прокати мяч с горки

Дети стоят в колонне (по одному) перед наклонным бумом. Каждый ребенок скатывает мяч, быстро бежит за ним, берет в руки, передает следующему, становится в конец колонны.

Цветные мячи

В обручах в 5-6 м от линии старта лежат разноцветные шарики по количеству на 2-3 штуки меньше каждого цвета от количества играющих. Ведущий называет цвет, игроки должны быстро принести шарик ведущему определенного цвета. Детям которым не хватило шариков засчитывается один штрафной балл.

«Быстрый мячик»

Играющие, стоя по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:

Разноцветный быстрый мячик

(Дети бросают мяч вверх и ловят.)

Без запинки скачет, скачет.

(Отбивают о землю.)

Часто, часто. Низко, низко.

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок,
(Бросают вверх и ловят.)

Не достанешь, потолок.

Скок и скок, стук и стук
(Отбивают о землю.)

Не уйдешь от наших рук».

Бросать, отбивать и ловить мяч нужно ритмично, в соответствии с текстом стиха.

Не теряй мяч. Сесть на пол, скрестив ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и другую сторону, не отпуская его далеко от себя.

Быстрее мяча

Педагог катит мяч по полу, ребенок должен обогнать катящийся мяч.

Горячий мяч

Играющие становятся в круг. Ведущий дает мяч, по сигналу участники передают его по часовой стрелке друг другу. Если ведущий говорит: "Стой!", игра останавливается, а игрок, у которого в этот момент оказался мяч, выбывает из игры. Затем ведущий дает команду: "Начали!" и т. д.

Побеждает участник, оставшийся последним, когда передавать мяч уже некому.

С мячом под дугой

Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2—3 м.

Мяч на полу

Играющие образуют круг, встают на одно или оба колена. Двое водящих становятся в центре круга. Остальные игроки начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих, а те уворачиваются, бегают, подпрыгивают, чтобы не быть осаленными. Игрок, которому удалось задеть мячом ноги водящего, меняется с ним местами. Выигрывает тот, кто дольше всех продержится внутри круга.

Перебрось за предмет

Дети с мячами (снежками) стоят у черты. В 5 м от черты укрепляют флажок. Дети бросают мячи, стараясь бросить за флажок (5-6 раз). Воспитатель отмечает тех, кому это удалось сделать большее количество раз.

Сбей кеглю

Дети распределяются на две подгруппы и встают друг за другом. Перед каждой подгруппой проводят черту. В 2-3 м от нее ставят 5-6 кеглей на расстоянии 10-15 см одна от другой. Дети каждой группы по очереди подходят к черте и энергично катят шар (мяч), стараясь сбить кеглю (сбитые кегли возвращают на место). Когда все дети выполнят упражнение, подсчитывают, какая группа сбила больше кеглей.

Попади в обруч

Дети берут мешочки и строятся в 2-3 колонны. Колонны встают у черты. В 2 м от черты кладут обручи. Дети по очереди бросают мешочки от черты в обруч снизу, от плеча. Когда все дети выполняют бросок, определяют, в каком обруче больше мешочков. При повторении дети бросают другой рукой. Постепенно можно увеличивать расстояние до 3 м.

Попади в воротца

Дети с маленькими мячами в руках стоят в 3-4 колонны у черты. В 3-4 м впереди каждой колонны кубиками обозначены ворота (шириной 50-60 см). друг за другом дети подходят к черте, принимают правильное и.п. (левая нога впереди, правая сзади, мяч в правой руке) и катят мяч в свои ворота. Когда упражнение выполняют все дети, подсчитывают количество попаданий и определяют победителя. При повторении игры дети катят мяч другой рукой.

Охотники и зайцы

Выбирают охотника, остальные дети – зайцы. Зайцы сидят в кустах (по гимнастическим скамейкам, бревнам). В 3-4 м от кустов чертят круг – дом охотника. У него 2-3 маленьких мяча (снежка). Зайцы выбегают из кустов и прыгают по площадке перед домом охотника. По сигналу педагога «Охотник!» зайцы убегают, а охотник стреляет в них – бросает мячи (бросать можно только в ноги). Те, в кого охотник попал мячом, отходят к домику охотника. После 1-2 повторений выбирают нового охотника.

Гонка шариков

У игроков воздушные шары. По сигналу они одной рукой бьют его толкая до установленного ориентира. Выигрывает тот кто сделает это задание быстрее. Можно бить шарик палкой, теннисной ракеткой, ракеткой для бадминтона.

Мяч вокруг обруча

Обводка мяча вокруг обруча разными способами: катить по полу, отбивать от пола, толкать ногой и т.д.

Угадай, где спрятан мяч

Ведущий показывает игрокам мяч. Они отворачиваются, а ведущий в это время ложит куда-нибудь мячик. Тот кто первый его увидит, должен к нему подбежать и поднять его вверх.

Переноска мячей разного диаметра

Из одного обруча в другой переносить мячи разного диаметра и разное количество. Соревноваться можно по парам, в тройках, в четверках. Выигрывает тот кто как можно быстрее перенесет все мячи.

Брось дальше

Ребенок становится у линии, начерченной на земле, и бросает мяч вперед. Там, где мяч упадет, тренер-преподаватель делает отметку и предлагает бросить мяч еще дальше. Если мяч большой, ребенок бросает его двумя руками из-за головы, а если маленький — одной рукой, делая сильный замах. Это задание могут выполнять одновременно несколько детей. В этом случае тренер-преподаватель может отмечать тех, кто бросил мяч дальше, и использовать их пример для стимулирования других. По мере овладения навыком бросания правой рукой, тренер-преподаватель предлагает детям бросать маленькие мячи и другой рукой.

Поймай мяч

Тренер-преподаватель становится на расстоянии 1,5— м от ребенка. Он бросает мяч ребенку, а тот должен поймать его и бросить обратно. Во время выполнения этого упражнения тренер-преподаватель может произносить слова: «Лови, бросай, упасть не давай», каждое слово сопровождая броском мяча.

По мере того как дети будут овладевать навыками ловли и передачи мяча, расстояние можно увеличивать. Если играют двое детей, взрослый следит, чтобы они хорошо бросали мяч и при приеме не прижимали его к груди.

Подбрось-поймай

Тренер-преподаватель предлагает одному-двум детям подбросить мяч вверх и поймать. Можно считать, сколько раз ребенок поймает мяч. Начинать можно с более простых упражнений: подбросить мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать его; ударить мяч о землю и поймать его.

Подбрось повыше

Ребенок старается подбросить мяч как можно выше. Тренер-преподаватель подсказывает, что мяч надо бросать прямо над собой, чтобы его было удобно ловить. Это упражнение требует от ребенка большой сосредоточенности, собранности.

Брось через веревку

На середине площадки между стойками или между двумя деревьями натягивается веревка на высоте поднятой вверх руки малыша. Один-двое детей становятся на линию на расстоянии не менее 1,5 м от веревки, берут большие мячи двумя руками, поднимают их вверх и бросают через веревку из-за головы. Затем бегут за ними, догоняют и снова бросают через веревку. Тренер-преподаватель может стать по другую сторону веревки и ловить брошенный ребенком мяч.

Целься верней

На земле проводят линию, на расстоянии 1,5—2 м от нее ставят корзину или ящик. Ребенку предлагаю подойти к линии и бросить мяч небольшого размера или мешочек с песком (вес 150—200 г) в корзину. Тренер-преподаватель может считать, сколько раз ребенок забросит мяч в

корзину. Если задание выполняют несколько детей, то можно ввести элемент соревнования. Выигрывает тот, кто большее число раз забросит мяч (мешочек) в корзину. Тренер-преподаватель следит, чтобы дети, бросая мяч, не переступали за линию. При повторении игры можно увеличить расстояние, а также дать задание забрасывать мяч в корзину не только правой, но и левой рукой.

Выбивной

Чертятся две линии в 4-5 м друг от друга. Одни игроки стоят за линиями, другие в середине. Стоящие за линией игроки кидают мяч друг другу, пытаясь попасть в тех, которые находятся между ними. Задача, находящегося в центре, уклоняться от мяча и не дать задеть себя даже краешком предмета. Игра продолжается пока не «выбьют» всех игроков, после чего первые выбившие из борьбы станут выбивающими, либо всё время меняться, то есть, выбивший сразу меняется местом с тем, кого он выбил.

**Содержание программного материала
раздела подвижные игры
2-й год обучения**

Кто дальше бросит

Дети встают у линии и бросают мяч о стену, ловят его и делают один шаг назад. Постепенно отступая от линии, бросают и ловят мяч. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч и будет находиться дальше всех от линии.

Ящерица

Играют две команды. Одна из них встает, образуя круг. Вторая выстраивается внутри этого круга в колонну по одному, держась за локти стоящих впереди: это — ящерица. Игроки, стоящие по кругу, стараются попасть мячом в последнего из колонны. Команда-ящерица увертывается, стараясь спасти последнего играющего. Если его осалят, он выходит из круга, а игроки уже селят того, кто стоит последним. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все участники, тогда команды меняются ролями.

Не давай мяч водящему

Дети размещаются в произвольном порядке и перебрасывают друг другу мяч. Водящий старается завладеть мячом, перемещаясь по площадке (залу). Поймав мяч, водящий, не сходя с места, быстро бросает его в любого игрока. Ребенок, в которого попали, становится водящим, а прежний водящий встает на его место. Побеждают те дети, которые были меньшее число раз в роли водящего.

Салки с теннисным мячом (выбивать по ногам)

Все остальные участники игры разбегаются. Салке: требуется: догнать кого-либо из играющих и осалить, запятнать его, мячом по ноге. После этого водящим становится осаленный. Подняв руку, он говорит: «Я — салка!» и берет брошенный мяч. Пятнать предыдущего салку новому не разрешается.

Игру можно усложнить.

Скажем, нельзя пятнать того, кто успеет замереть в какой-нибудь позе, например, припадет к земле, опираясь на ладони и носки вытянутых ног! Или, например, можно спастись в «доме» — специально очерченном круге.

Мяч водящему

Играющие строятся в две-три колонны. На расстоянии 1 м от них стоят водящие с большим мячом в руках. Между ними черта, за которую нельзя заходить. Водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в колонне; тот броском возвращает его обратно и бежит в конец колонны, затем водящий

бросает мяч второму и т.д. Когда первый игрок в колонне вновь окажется на своем месте, он поднимает руки вверх.

Варианты игры (старшая, подготовительная к школе группы)

1. Использовать мячи разных размеров (малые - диаметр 100-120 мм, большие - диаметр 200-250 мм).

2. Водящий, бросая мяч игроку, называет какое-нибудь обобщающее слово, например луг (река, лес, транспорт, игрушки, одежда, посуда и т.д.). Остальные дети, принимая мяч, должны произнести слова, которые этим обобщающим словом объединяются, например растение - это цветок, трава, ромашка и т.д.

Охотники и утки

Играющие делятся на две команды — охотников и уток. Чертится большой круг. Утки встают в его середину, охотники располагаются, снаружи. Перебрасывая мяч, они стараются осалить уток. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры. Когда будут осалены все утки, команды меняются местами.

Картошка

Все игроки становятся в круг и передают друг другу мяч, отбивая его. Если кто-то не отбил мяч, он садится на корточки в центр круга, а игра продолжается. Любой игрок по желанию может выручить "провинившегося". Для этого он, отбивая мяч, старается попасть им по сидящим в центре круга. "Освобожденный" (тот, кого коснулся мяч) вновь принимает участие в игре. Сидящие внутри круга стараются поймать летящий к ним мяч. Если кому-то это удастся, то все "наказанные" возвращаются в игру, а игрок, бросивший мяч, занимает их место.

Вызов по имени

Дети делятся на 3—4 группы, каждая из них становится вокруг обруча. Один игрок группы встает в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается. (Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч.)

Точно в цель

Посредине площадки проводят черту, на которую ставят 10-12 предметов (кубики, кегли и т. п.). Играющие распределяются на две равных команды. Первая получает малые мячи, выходит на исходную линию (линия огня), расположенную на расстоянии 5 м от предметов и метает мячи по кубикам и кеглям. Тренер-преподаватель подсчитывает количество выбитых предметов. Затем мячи бросает вторая команда. Каждая команда должна сделать одинаковое количество бросков. После общего подсчета сбитых предметов определяется победитель — самая меткая команда.

Оттолкни и поймай мяч

Дети делятся на пары, у каждой пары свой мяч. Один ребенок сидит на корточках, второй стоит на расстоянии 3—3,5 м от него. Сидящий отталкивает мяч руками стоящему, быстро встает, поворачивается кругом, ловит брошенный ему партнером мяч, снова принимает исходное положение.

Игра повторяется 4—6 раз. После этого дети меняются ролями.

Поймай мяч

Двое детей стоят на расстоянии 3—4 м друг от друга и перебрасывают мяч разными способами. Третий ребенок находится между ними и старается поймать летящий над ним мяч. Если он поймал мяч, то становится на место ребенка, бросившего мяч, а тот, в свою очередь, занимает его место.

Оттолкни мяч от себя

Дети садятся на корточки в круг, лицом к центру, и перекатывают друг другу мяч внутри круга. Каждый, к кому докатился мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, не допуская к ногам. Осаленный ребенок (мяч попал в ноги) быстро поворачивается спиной к кругу. Игра продолжается до тех пор, пока останется «неосаленным» один ребенок.

Будь внимательным

Дети стоят в колонне друг за другом. У каждого ребенка в руках мячик. По первому сигналу тренера-преподавателя дети бегут по залу, обегая разные предметы, по второму сигналу перепрыгивают через предметы. Тренер-преподаватель называет кого-нибудь по имени, ребенок поднимает мяч, не прекращая бега, и опускает мячик; затем тренер-преподаватель называет имя другого ребенка, который, в свою очередь, поднимает мячик.

Не ошибись

По кругу разложены цветные мячи. За ними встают дети. По команде тренера-преподавателя дети ходят, прыгают, бегают. По сигналу «Мяч!» каждый должен взять мячик своего цвета. Выигрывает тот, кто первым сделает это правильно.

Найди свой мячик

На полу разложено несколько обручей (7—12). В каждом обруче стоит ребенок и лежит цветной мячик. По команде тренера-преподавателя дети разбегаются по всему залу. По сигналу «Стоп!» быстро останавливаются и закрывают глаза. Тренер-преподаватель в это время меняет мячики местами. По сигналу «Старт!» дети открывают глаза и каждый должен добежать до обруча, где лежит его мячик, впрыгнуть в него, пролезть через него и поднять обруч вверх. Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание.

Подними мяч

Держа в каждой руке по гимнастической палке, надо концами их поднять резиновый мяч с пола до уровня плеч.

Побеждает игрок, правильно выполнивший задание.

Горячий мяч

Играющие становятся в круг. Ведущий дает мяч, по сигналу участники передают его по часовой стрелке друг другу. Если ведущий говорит: "Стой!", игра останавливается, а игрок, у которого в этот момент оказался мяч, выбывает из игры. Затем ведущий дает команду: "Начали!" и т. д.

Побеждает участник, оставшийся последним, когда передавать мяч уже некому.

Съедобное, несъедобное

По тому же принципу, но только ведущий говорит: съедобное или несъедобное, а дети называют соответствующий продукт, фрукт, овощ или предмет.

Вперед с мячом

Сесть на пол, мяч зажать ступнями, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед (примерно на расстоянии 3 м), не отпуская мяча.

Мяч победителю

Ведущий становится спиной к игрокам, в руках у него мяч. На счет "Три" ведущий кидает мяч за спину. Поймавший мяч считается победителем.

Прыгающий мяч

Соревнуются по парам. Стоя друг против друга, играющие, по сигналу ведущего ударяют мячом об пол.

Побеждает игрок, чей мяч, отскочив вверх, ударится об пол позже, чем мяч соперника.

Догони мяч

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он находится вне круга. По сигналу ведущего игроки передают мяч друг другу, задача водящего догнать мяч и выбить его из рук передающих или дотронуться до него. Играющим запрещается перебрасывать мяч через участников. Если водящему удалось выбить мяч, он становится в круг на место того, у кого был мяч. Игрок же, допустивший потерю мяча становится водящим.

А это подвижные игры с мячом для старшего дошкольного возраста.

Поймай мяч

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

Собачка

Дети становятся в круг, водящий — в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

Мяч — водящему

Дети делятся на 4—5 групп, каждая образует свой круг. В центре круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы (1—3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая меньшее количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

Гонка мячей по кругу

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала тренера-преподавателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

За мячом

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн, — водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернутся на свои места, а мяч окажется у водящего.

(Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению.)

Охотники и звери

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки - звери. Одна половина площадки — лес, другая — поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу педагога «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей - попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

Мяч — противнику

Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5- 10 шагов, в центре которой - мяч. У каждого ребенка — по небольшому мячу. По сигналу педагога игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противника своими мячиками. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

Успей поймать мяч

Играющие становятся в 3—4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2—2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и

тоже ловит мяч и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз.)

Займи свободный кружок

Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5—2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удается это сделать, тренер-преподаватель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается. Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей бросать и ловить мяч.

Обгони мяч

В игре участвуют 2—4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) — мяч. После сигнала педагога водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т. д. (Второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место.) Игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Круговая лапта

Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остается на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

Оживи мяч

Играющие делятся на 2 или 3 команды, которые участвуют в этой эстафетной игре одновременно. В 2-3 м от стены проводят линию. На нее кладут 2-3 мяча (по количеству команд). Задача: добежать до мяча; ударяя по нему ладонью, поднять (заставить подпрыгнуть), ударить им об стенку, поймать, положить на место и вернуться назад. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

ЗНАЮ...

Игра развивает не только ловкость, но и эрудицию, память. Игрок отбивает мяч рукой об землю, приговаривая по одному слову на каждый удар: "Я знаю пять имен девочек: Маша - раз, Ира — два, Люда — три..."

Затем назывались имена мальчиков, животные, птицы, цветы, деревья, города, реки... Если кто-то сбился или уронил мяч, то ход переходил к следующему игроку. Побеждал первый справившийся с заданием.

Передача мяча по кругу

Все встают в круг и начинают перебрасывать мяч по кругу. Темп нарастает. Если игрок роняет мяч, он выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остался последним.

Догонялки с мячом

Все игроки стоят по кругу. У двоих игроков, стоящих друг против друга, в руках по мячу. По сигналу начинается передача мяча в одном направлении, при этом надо стараться, чтобы один мяч догнал другой. Игрок с двумя мячами в руках получает штрафное очко. Для него можно придумать смешное задание.

Охотники и зайцы

Выбирают охотника, остальные дети – зайцы. Зайцы сидят в кустах (по гимнастическим скамейкам, бревнам). В 3-4 м от кустов чертят круг – дом охотника. У него 2-3 маленьких мяча (снежка). Зайцы выбегают из кустов и прыгают по площадке перед домом охотника. По сигналу педагога «Охотник!» зайцы убегают, а охотник стреляет в них – бросает мячи (бросать можно только в ноги). Те, в кого охотник попал мячом, отходят к домику охотника. После 1-2 повторений выбирают нового охотника.

Перебежки

На одной стороне площадки линией (или шнуром) обозначают дом, на расстоянии 5-6 м от него чертят вторую линию, за которой находится другой дом. Вдоль одной из боковых сторон площадки перпендикулярно домам проводят еще одну черту. Играющие распределяются на подгруппы по 6-8 человек. Дети одной подгруппы встают вдоль линии любого дома. Вторая подгруппа размещается вдоль боковой линии, у каждого в руках по два легких мячика. По сигналу педагога первая подгруппа перебегает из одного дома в другой. Дети второй подгруппы бросают мячиками в бегущих (в голову бросать нельзя). Те, в кого попали, отходят в сторону. Затем подгруппы меняются местами. Педагог отмечает самых метких. В игру включаются две другие подгруппы.

Перестрелка

Площадку делят на две равные части. У каждого игрока мячи, игроки разделены на две команды, располагаются на своих площадках. По свистку педагога игроки начинают все мячи перебрасывать на сторону соперника. По второму свистку игра заканчивается и подсчитывается количество мячей на площадке. Выигрывает та команда, у которой будет меньше на площадке мячей.

Переноска мячей разного диаметра

Из одного обруча в другой переносить мячи разного диаметра и разное количество. Соревноваться можно по парам, в тройках, в четверках. Выигрывает тот кто как можно быстрее перенесет все мячи.

Самый меткий

В 3-4 м от линии старта ставятся пластмассовые стулья. У каждого игрока по 3 броска. Он старается бросить по спинке стула, так чтобы стул упал на пол. Выигрывает тот, кто собьет как можно больше стульев. При равном количестве сбитых стульев игру можно переиграть.

Выбивной

Чертаются две линии в 4-5 м друг от друга. Одни игроки стоят за линиями, другие в середине. Стоящие за линией игроки кидают мяч друг другу, пытаясь попасть в тех, которые находятся между ними. Задача, находящегося в центре, уклоняться от мяча и не дать задеть себя даже краешком предмета. Игра продолжается пока не «выбьют» всех игроков, после чего первые выбившие из борьбы станут выбивающими, либо всё время меняться, то есть, выбивший сразу меняется местом с тем, кого он выбил.

Снайперы

По всему залу расставляются различные предметы. Определяется место снайпера. Задача каждого снайпера сбить как можно больше предметов.

Найди и посчитай мячи

На полу раскладываются картинки с изображением разного количества мячей в беспорядке. Капитану команды дается в руки картинка с изображением спортивного мяча, задача игроков данной команды искать тот мяч, который получил капитан. Игроки свободно ходят по залу. Когда ведущий скажет какое-нибудь число, дети быстро ищут такое количество мячей, которое они услышали, и строится вокруг картинки, взявшись за руки. Выигрывает та команда, которая выполнит задание быстрее.

Разложи мячи по площадкам

Дети стоят по кругу, в руках у них картинки с баскетбольными, волейбольными и футбольными мячами. В середине круга лежат картинки с изображением футбольных ворот с мячом, баскетбольной корзины с мячом, волейбольной сетки с мячом.

Дети перемещаются по кругу разными способами (на носках, на пятках, бег, приставной шаг, бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах) по свистку игроки должны рисунок со своим мячом положить на картинку соответствующей спортивной игре.

В следующий раз дети берут картинку с изображением другого мяча.

Содержание программного материала раздела спортивные игры

| | 1-й год обучения | 2-й год обучения |
|-----------------------------|---|--|
| Волейбол | | |
| Задачи | <p>1. Познакомить дошкольников с историей игры волейбол.</p> <p>2. Приобрести навыков проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу.</p> <p>3. Воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха и тренировки.</p> <p>4. Формировать навык простейших действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча.</p> <p>5. Приучать слушать сигнал.</p> | <p>1. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.</p> <p>2. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.</p> <p>3. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.</p> <p>4. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча.</p> |
| Прыжковые упражнения | <p>1. Прыжки на двух ногах: на месте, с продвижением вперед, с поворотами вокруг собственной оси;</p> <p>2. Прыжок вверх, доставая подвешенный предмет;</p> <p>3. Выпрыгивание из упора присев;</p> <p>4. Запрыгивание на возвышение</p> | <p>1. Прыжок вверх, доставая подвешенный предмет;</p> <p>2. Выпрыгивание из упора присев;</p> <p>3. Прыжки на скакалке;</p> <p>4. Запрыгивание на возвышение;</p> <p>5. Прыжки вперед назад с длиной прыжка не более 20 см. Упражнение выполняется как соревнования на время : кто сделает больше прыжков за 30 сек;</p> <p>6. Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30 - 35 с.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p style="text-align: center;">Перемещения</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на скорость; 2. Бегом к сетке, затем спиной вперед обратно; 3. Челночный бег (разновидности: с переноской различных предметов, дотрагиваясь до линии) меняя расстояние от одной линии до другой | <ol style="list-style-type: none"> 1. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении; 2. Бегом к сетке, затем спиной вперед обратно; 3. Челночный бег (разновидности: с переноской различных предметов, дотрагиваясь до линии) меняя расстояние от одной линии до другой |
| <p style="text-align: center;">Подвижные игры с элементами перемещений</p> | <p>«Падающая палка» Занимающиеся строятся в круг диаметром 3—5 м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, – заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».</p> <p>«День и ночь» Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 – 2 м. Одна команда — «день», другая — «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки «дом». После слов водящего «день», «день» быстро убегает в свой «дом», а «ночь» догоняет. Затем все становятся на прежние места; подсчитывают пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая больше</p> | |

| | | |
|--------------------------------|---|---|
| | <p>поймает соперников. Варианты: команды называются «вороны» и «воробьи»; играющие стоят не спиной друг к Другу, а боком, лицом, сидя.</p> | |
| <p>Прием – передачи</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. 2. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками; 3. Выполнять броски и ловлю мяча в движении. 4. Бросок мяча через сетку в прыжке. 5. Отбивание мяча о пол ладонями рук стоя на месте. 6. То же упражнение, но с продвижением вперед. | <p>Обучение передачи мяча сверху</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача над собой с движением ног. Сделать выброс мяча вверх и только поймать его (передачи не делать) в широко раскрытые кисти; 2. С расстояния 2 м – передача сверху в стену, ловить в открытые кисти; 3. Отбивание мяча пальцами или ладонями о стену на расстоянии 1м от неё. 4. То же упражнение, но с продвижением вдоль стены приставным шагом вправо-влево. <p>Обучение передачи мяча двумя руками снизу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка и положение корпуса, рук, кистей (корпус подается чуть вперед с выносом рук, соединенных вместе путем соединения пальцами кистей; взгляд на уровне глаз, в обзоре – полет мяча к сетке и движения игроков); 2. Движение к мячу (ноги в широкой стойке параллельно, согнуты в удобном положении, позволяющем делать движения к мячу в разных направлениях); 3. Тренер делает набросы мяча точно в руки ребенку в пределах двухметровой зоны. |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча через сетку с 3-4.5 м любым удобным способом; 2. Броски мяча в стену двумя руками; 3. Броски через сетку в парах; 4. Стоя на месте, подбросить мяч одной рукой так, чтобы он опускался на левую ногу; | <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на месте, подбросить мяч одной рукой так, чтобы он опускался на левую ногу; 2. Подбросить мяч с шагом правой ноги, постановкой левой, с высокой рукой без удара; 3. Отработка единого движения при подачи мяча в стену; 4. Подача мяча кулаком снизу; |

| | | |
|--|--|--|
| Поддача | 5. Поддача мяча в стену кулаком снизу. | 5. Прямая поддача мяча: удар правой (левой - для леворуких детей) рукой – основанием ладони или сжатым кулаком. |
| Подвижные игры с элементами подачи | <p>«Чей отскок дальше» Игра проводится в спортивном зале или в любом месте, где есть стенка. Игроки поочередно бросают теннисный (резиновый) мяч о стенку снизу (сверху) одной рукой. Фиксируется дальность отскока. Чей отскок дальше, тот победитель. Вариант: ограничить участок стенки, о которую производятся броски мяча.</p> <p>«Кто дальше бросит» Участники делятся на 3—4 группы и выстраиваются в шеренги (одна за другой). Каждый игрок первой шеренги держит малый набивной мяч (хоккейный или теннисный). Судьи находятся в стороне от линии бросков. У линии метания, расположенной в 2 м от первой шеренги, обозначены линии бросков: на расстоянии 10 м — первая, на расстоянии 12 — вторая и т. д. По сигналу игроки первой шеренги по очереди бросают мячи одной рукой снизу или сверху. Судьи оценивают каждый бросок в очках: мяч, брошенный за первую линию — одно очко, за вторую — два очка и т. д. Вариант: броски выполняются через веревку, натянутую на определенной высоте (2—3 м); каждый делает по два броска (правой и левой рукой).</p> | <p>«Точная поддача» Перед игрой две команды строятся в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате — цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат. Первый игрок одной из команд берет мяч, и посылает мяч через сетку любым способом подачи. Мяч приземлился в зону, игрок получает соответствующее количество очков. В том случае, когда мяч заденет сетку или игрок, подавая, переступит за линию подачи, очки не начисляются. Игрок, выполнив подачу, встает в конец своей колонны. Поддачи выполняются командами поочередно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду-победительницу.</p> |
| Подвижные игры с элементами волейбола | <p>Пионербол Две команды. Состав команды от 3 до 8 человек в каждой Поддача выполняется броском одной рукой</p> | <p>Пионербол с 2 мячами Существует несколько вариантов игры. Играть в пионербол интересно в каждом случае. При игре в пионербол с двумя мячами, каждой команде дают по</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>через сетку</p> <p>С мячом можно делать не более трех шагов по площадке, после чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить через сетку.</p> <p>Разрешается совершать не более одного паса в атаке.</p> <p>Игра проводится из двух или трех партий до 25 очков. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка. Команда теряет право на подачу если:</p> <p>Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;</p> <p>Мяч коснулся пола на своей площадке;</p> <p>Подача выполняется не с места;</p> <p>Сделано более трех шагов с мячом в руках;</p> <p>Сделано более одного паса при атаке.</p> | <p>мячу. По свистку начинается игра. Команды пытаются перебросить мяч на сторону соперника. Засчитывается проигрышное очко той команде, в чьем владении находится сразу оба мяча. Важным нюансом такого правила является то, что мяч считается во владении команды, если ее коснулся игрок или же он ударился о землю. В случае если мячи ударяются друг с другом в воздухе, партия начинается заново.</p> |
|--|--|--|

Баскетбол

| | | |
|---------------|--|---|
| Задачи | <ol style="list-style-type: none"> 1. Заинтересовать детей предстоящим упражнением и игрой с мячом. 2. Научить применять соответствующие движения. 3. Формировать умения действовать с мячом. 4. Учить детей некоторым действиям с мячом с целью подведения их к усвоению приемов передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину. 5. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч. 6. Приучать слушать сигнал. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в цель и умение применять их в игровой ситуации. 2. Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч в корзину, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча. 3. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с ним, ориентироваться на площадке, находить свободное, более удобное место для успешного ведения игры. 4. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях. |
|---------------|--|---|

| | | |
|-------------------------------------|---|---|
| <p>Передача – ловля мяча</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками. 2. Бросание мяча винтом перед собой и ловля его двумя (одной) руками. 3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом. 4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками. 5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его. 6. Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его. 2. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами. 3. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами. 4. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его. 5. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево). 6. Передача мяча в тройках, пятерках. 7. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны. 8. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его. 9. Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку. 10. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. 11. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом). |
| <p>Ведение мяча</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя. 2. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе. 3. Удар мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот. 4. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. 5. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. 6. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). 7. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча на месте. 2. Ведение мяча вокруг себя. 3. Ведение мяча, продвигаясь шагом. 4. Ведение мяча с изменением: а) направления передвижения, б) скорости передвижения, в) высоты отскока мяча. 5. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него. 6. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча |

| | | |
|---------------------------|---|--|
| Бросок мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом). 2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2—2,5 м), снизу, сверху и из-за головы. 3. Метание мяча в цель, установленной на разной высоте. 4. Удары мячом об пол и броски его в цель. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом. 2. Бросок мяча в цель (высота 1,5 м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку. 3. Бросок мяча в цель двумя руками от груди с места. 4. Бросок мяча в цель после ведения (с фиксацией остановки). 5. Бросок мяча в цель одной рукой от плеча после ловли его. |
| Сочетание действий | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ловля — бросок мяча; 2. Ведение — бросок мяча, 3. Ловля — ведение мяча, 4. Ведение — передача. |
| Футбол | | |
| Задачи | <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с игрой в футбол, историей ее возникновения. 2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом (ведение, удар, передача, обводка), а также индивидуальную тактику. 3. Развивать равновесие, координацию, выносливость, быстроту, ловкость. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с правилами игры, игровым полем, его разметкой. 2. Закрепить способы действия с мячом, учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве. 3. Формировать желание играть в футбол. |

| | | |
|----------------------------|--|--|
| Передвижение | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перемещения в стойке приставными шагами боком; 2. Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед; 3. Ускорения, старты из различных положений; 4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения); 5. Бег «змейкой», «восьмеркой»; 6. Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег прямо и спиной вперед; 2. Бег по прямой, изменяя скорость и направление; 3. Приставным и скрестным шагом (влево и вправо); 4. Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; 5. Повороты во время бега налево и направо; 6. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). |
| Удары по мячу ногой | <ol style="list-style-type: none"> 1. Удары правой и левой ногой по мячу по неподвижному мячу; 2. Удары правой и левой ногой по мячу по неподвижному мячу с разбега; 3. Удары по маленьким воротам, меняя расстояние до ворот без вратаря; 4. Дети быстро передают мяч ногой по кругу. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; 2. Выполнение ударов после остановки мяча; 3. Удары мяча на точность; 4. Удары мяча по воротам, на воротах стоит вратарь с разных расстояний. 5. Удары по воротам после ведения мяча 6. С двумя мячами (два ребенка одновременно посылают друг другу мяч) |
| Остановка мяча | Остановка мяча подошвой на месте. | Остановка мяча подошвой после перемещения. |
| Ведение мяча | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча между кеглями; 2. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой; 3. Ведение мяча в разных направлениях | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча парами (ребенок без мяча бежит, меняя темп; ребенок с мячом должен не отстать); 2. Футбол вдвоем (стараться точно передать мяч партнеру; ведение мяча с передачи); 3. Борьба за мяч (один ребенок ведет мяч, другой вступает в борьбу) 4. Ведение мяча между стоек и движущихся партнеров не теряя контроль над мячом. |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Отбор мяча</p> | | <p>1. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча; 2. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой.</p> |
| <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии</p> | | <p>Вбрасывание с места из положения ноги вместе и с шага.</p> |
| <p>Подвижные игры с элементами футбола</p> | <p>Проведи мяч Дети становятся у шнура, у каждого в руке мяч. По сигналу воспитателя «Начали!» все они ведут мячи ногами с продвижением вперед. Кто из детей быстрее дойдет до финиша (флажок, кегля), тот получает очко. Затем дети ведут мяч в обратную сторону. Игра повторяется 5—6 раз. Побеждает тот ребенок, который набрал больше очков.</p> <p>Задержи мяч Дети образуют круг, в середине его стоит водящий с мячом. Водящий по очереди прокатывает мяч ногой каждому из стоящих по кругу. Тот, в свою очередь, должен быстро оттолкнуть его (несильно) ногой водящему.</p> <p>Заведи мяч в «воротики» Дети строятся в две колонны у намеченной черты. Каждый ребенок плавно ведет мяч правой ногой, затем левой, проводит мяч через «воротики» (дуги разных размеров), сам пролезает под «воротиками», добегают до мяча, вновь ведет его до черты, передает мяч впереди стоящему, а сам встает в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не выполнят упражнение.</p> <p>Подвижная цель <i>Цель: Передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой ноги</i></p> <p><i>Правила игры: Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.</i></p> <p><i>Варианты:</i> Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.</p> <p>Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.</p> | |

Ведение мяча парами

Цель: Ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой.

Игровые правила: Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменением направления и скоростью бега.

Варианты:

Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

Ведение мяча по извилистой линии.

Между предметами.

По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

Гонка мячей

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты:

Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.

То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

Игра в футбол вдвоем

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

Варианты:

Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то — правой, то — левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

Забей в ворота

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты:

Несколько играющих детей (4 — 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, — это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по

очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

Забить мяч из разного положения и любимыми частями тела.

У кого больше мячей

Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Игровые правила: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

Варианты:

Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

Футболист

Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.

Удар мячом в сетку и его прием.

Забей гол

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

Игровые правила: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 x 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол

засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

Смена сторон

Цель: Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то — правой, то — левой ногой.

Игровые правила: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты:

В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке в 15 -20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

Футбольный слалом

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.

Вести мяч между стоек и забить в ворота.

С двумя мячами

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

Игровые правила: Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

Варианты:

В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 – 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по

катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дальше других без ошибок выполнить упражнение.

Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.

Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

Сильный удар

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

Игровые правила: Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

Варианты:

На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

Удары по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой»).

Удары внешней стороной стопы.

Попади в мишень

Цель: Выполнит удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила: ударить по мячу с попаданием в мешень.

Варианты:

Дети поочередно с расстояния 7 – 10 с стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.

Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

Пингвины с мячом

Цель: Игровое упражнение: перенести мяч на противоположную сторону с ударом по мячу.

Варианты:

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжить игру.

Прокати мяч в ворота

Цель: Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

Игровые правила: Игру можно проводить, предварительно дав детям возможность поупражняться в отбивании мяча ногой произвольно. Детям необходимо напоминать: мяч можно прокатить ногой по земле, можно ударить по нему так, что он подскочит и полетит высоко над землей. Чтобы мяч попал в ворота, надо ударить по нему так, чтобы он покатился по земле. Прокатывать мяч дети могут той ногой, какой им удобно.

Варианты:

Дети прокатывают мяч друг другу ногой по прямой между двумя флажками (кубиками). Расстояние между детьми — 3 м, между флажками -1м.

Мяч под планкой

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, — мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.

Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4- 0,5 м и более.

Обманный мяч

Игроки, стоящие по кругу передают друг другу мяч. 2-3 водящих в середине круга пытаются поймать или коснуться мяча. Тот, Кто поймает мяч или коснется.ю выходит из круга. Тот, от кого мяч пойман, становится водящим.

Обводка

На площадке расставляют различные предметы — кегли, кубики и т.п. Дети должны обвести вокруг них мяч правой и левой ногой, не отпуская далеко от себя. Побеждает тот, кто более точно и быстро пройдет всю дистанцию.

Мяч из круга

Играющие встают по кругу на расстоянии 2-3 шагов и стараются ногами выбить мяч за его пределы. Каждый охраняет промежуток между собой и товарищем, стоящим справа или слева (по договоренности). Отбивать мяч можно рукой или ногой. Пропустивший мяч получает штрафное очко, бежит за мячом и снова вводит его в игру. Побеждают игроки, не получившие штрафных очков или имеющие их меньше, чем другие.

Сбить предмет

От исходной линии на расстоянии 4 м ставят кегли. Задача игрока — с небольшого разбега ударить ногой по мячу и сбить им кегли.

Отбей мяч

Дети разбиваются на пары, у каждой из которых — один мяч. Задача — отбивать его правой и левой ногой поочередно, посылая друг другу с расстояния 2-3 м

Не давай мяч водящему

Участвуют шесть человек, из числа которых выбирается водящий. Игра происходит в свободном передвижении. Пятеро игроков, посылая мяч ногой друг другу, не дают водящему коснуться ногой или рукой мяча или перехватить его. Игрок, после удара которого водящий коснется мяча, меняется с ним ролями. Выигрывает участник, который ни разу не стал водящим.

Перехват

Играющие разбиваются на группы по четыре человека. Трое становятся, образуя треугольник, на расстоянии 5-10 м друг от друга, один — в центр. Игроки передают мяч друг другу ударами ноги. Стоящий в середине старается отобрать у них мяч. Если ему это удается, то он встает на место виновника потери мяча.

Передача мяча ногами

Игроки делятся на две команды (по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёрточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым номерам и т.д.

Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

Передача мяча головой

Построение как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, стоящего в кругу. По сигналу он выбрасывает мяч руками центральному игроку (первому номеру), а

тот отбивает мяч головой в руки третьему номеру, который снова выбрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвёртому, пятому и т.д. Каждый игрок должен побывать в середине круга и потренироваться в точных (пусть и недалёких) передачах мяча.

Важно, чтобы величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

Выбей мяч из круга

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут передавать ногами между собой, не давая его водящему.

Если находящемуся в середине не удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа.

Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

Забей гол

Расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

Передай пас

Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки.

Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны.

Точно в цель

Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары

повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

Передай мяч по кругу

В центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей.

Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

Светофор

Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

Топ-танец

По команде игроки чередуют касания мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот», игроки поворачиваются кругом, удерживая ногу на мяче.

Стрельба по мишени

Между двумя игроками ставится мяч. Задача игроков пробить по другому мячу так, чтобы сбить мяч в центре. Оценивается количество попаданий.

Охота на индюков

По периметру площадки ставится как можно больше кегель – «индюков». Задача учащихся – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли – «индюки» ставятся обратно. Учитывается количество добытых «птиц» каждым «охотником».

Обманный мяч

Игроки, стоящие по кругу передают друг другу мяч. 2-3 водящих в середине круга пытаются поймать или коснуться мяча. Тот, кто поймает мяч или коснётся, выходит из круга. Тот, от кого мяч пойман, становится водящим.

Забей гол

Расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам

сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

Передай пас

Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки. Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны.

Точно в цель

Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

Передача мячей по кругу

В центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей. Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

Светофор

Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

Топ-танец

По команде игроки чередуют касания мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм

движений, следует команда «поворот», игроки поворачиваются кругом, удерживая ногу на мяче.

Стрельба по мишени

Между двумя игроками ставится мяч. Задача игроков пробить по другому мячу так, чтобы сбить мяч в центре. Оценивается количество попаданий.

Охота на индюков

По периметру площадки ставится, как можно больше кегель – «индюков». Задача учащихся – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли – «индюки» ставятся обратно. Учитывается количество добытых «птиц» каждым «охотником».

Мяч под планкой

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, — мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.

Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4- 0,5 м и более.

Передачи мяча ногами

Игроки делятся на две команды (по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёрточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым номерам и т.д.

Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

Передача мяча головой

| | |
|-----------------------------------|---|
| | <p>Построение как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, стоящего в кругу. По сигналу он выбрасывает мяч руками центральному игроку (первому номеру), а тот отбивает мяч головой в руки третьему номеру, который снова выбрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвёртому, пятому и т.д. Каждый игрок должен побывать в середине круга и потренироваться в точных (пусть и недалёких) передачах мяча.</p> <p>Важно, чтобы величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.</p> <p>Выбей мяч из круга</p> <p>Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему.</p> <p>Если находящемуся в середине не удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа.</p> <p>Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.</p> |
| <p>Футбольные эстафеты</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Игроки стоят в колоннах. Перед первыми номерами мяч. По сигналу игрок ведёт мяч ногами до стойки, обводит её и делает длинную передачу в свою колонну. Второй номер, приняв мяч за стартовой линией, повторяет упражнение. Выигрывает команда, игроки которой быстрее и с меньшим количеством ошибок закончат эстафету. • На пути каждой команды стоят 5-6 стоек, которые игрок с мячом по очереди (одну справа, другую слева) обводит и возвращается с мячом назад. Затем выполняет следующий игрок. Не разрешается выбегать навстречу мячу. Каждый игрок принимает мяч за стартовой линией и выполняет задание. • В 10м перед колоннами двое игроков вращают длинные скакалки. Игрок с мячом пробегает под скакалкой, обводит стойку и возвращается обратно к своей команде, снова пробегая под скакалкой. Каждый, кто задел скакалку, штрафует очком. • Игроки в командах распределяются по парам. Игроки каждой пары бегут вперёд, делая друг другу передачи между стоящими на пути стойками, а затем таким же образом возвращаются назад. • Эстафета проводится на одной стороне футбольного поля. Мячи кладутся на линию штрафной |

площадки перед воротами. Игроки становятся колоннами за штрафной площадью. По сигналу игроки наносят удары по воротам: сначала первые номера, затем вторые и т.д. Побеждает команда, игроки которой за одинаковое количество ударов больше раз поразили ворота.

- Игрок с мячом двигается вперёд, подбивая мяч правой и левой ногой, не давая ему упасть на землю. Затем передаёт мяч очередному игроку, который подбрасывает мяч вверх и продвигается вперёд, подбивая его головой.

- Игроки, продвигаясь вперёд парами, перебрасывают мяч друг другу ногой или головой.

«Салки»

Игрок своим мячом стремится догнать мяч соперника и попасть в него с расстояния не больше шага. За попадание игрок получает одно очко. Салки могут проводиться между игроками двух команд. Игра может проводиться в разных количественных составах.

Условия: время роли, фон ноги (сильная, слабая), количество касаний мяча (в пасе), пасом, состав звена, степень сопротивления соперника, размер игровой площадки. Побеждает игрок, команда, у которой больше очков.

«Кто-кого за линию»

Игроки или звенья играющих команд располагаются на своей половине поля.

Каждая пара или звено соперников играет в условном коридоре, шириной 10-20 метров. Если мяч посылается за пределы коридора — теряется право на удар, и с этого же места, откуда был выполнен удар, удар выполняет соперник.

Право на удар также теряется:

а) если при приёме мяч отскочит дальше трёх метров;

б) если приём выполнен «чужой» ногой, т.е. мяч, движущийся справа надо играть правой ногой и наоборот;

в) если мяч потерял движение.

Начинающий игру выполняет удар с центральной линии в игровом коридоре в сторону соперника (через него).

Для успеха следует отойти на приём мяча так, чтобы не дать мячу перелететь за спину и затем быстро встретить мяч, выйти на приём мяча.

Побеждают те, кто забьёт мяч за лицевую линию ворот (или другую условную линию) соперника. Затем начинает проигравший игрок.

Время игры: 5-7 минут.

«В одни ворота» («За одну линию»)

Игра проводится на одной половине поля. Вратарь (нейтральный) мяч выбивает в поле. Каждая команда стремится овладеть мячом и переправить его в ворота.

Варианты:

- а) атака должна выполняться за 3-4 хода;
- б) при каждом овладении мячом для начала атаки команда должна выйти с мячом за условную линию, где мяч отбирать запрещено и у команды имеется 2 касания;
- в) завершение атаки выполняется не в ворота, а за линию ворот.

«Футен» (Футбольный теннис)

Игра проводится как в теннисе или волейболе.

Игроки каждой команды поочередно выполняют 5 подач на чужую площадку через сетку или условную зону. Прилетающий мяч надо принять в лёте, сбросить его на землю и дать пас игроку №2. Возврат мяча на площадку соперника выполняет игрок №3, т.е. каждый игрок играет в два касания.

«Во главу колонны»

Исходная позиция: игроки каждой команды располагаются в колонну по одному или звеном на расстоянии 2-5 метров друг от друга.

Поочередно последний игрок или звено идёт с мячом вперёд (игрок ведёт мяч, звено-в пасе), всех обгоняет и становится впереди колонны и т.д.

Варианты:

- 1. Выход во главу колонны с ведением и обводкой партнёров.
- 2. Выход во главу колонны с пасом между звеньями.

«Курица и ловцы» (Вариант салок)

Игра проходит одновременно в двух дворах. Ловцы играют в большинстве, к примеру 2x1, 3x1. На своей половине поля они догоняют курицу или звено куриц (2,3 игрока, играющих в пас). При игре в пас количество касаний у игроков не более трёх.

Курица, которую догнали, получает 1 штрафное очко. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

Время роли: 2-3 минуты.

Время игры определяется составом звена, т.к. все игроки звена должны выполнить все роли.

«Передача мячей по кругу»

Количество играющих -16 -20 чел.

В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый — второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом.

По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые — по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду.

Победителем становится команда, которой удается это сделать.

Правила. 1. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности. 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

«Кто быстрее?»

Количество играющих- 12-14 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 10 — 12 м, а в углах устанавливают стойки для обводки. Играющие с мячами становятся в круг.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера играющие начинают произвольно жонглировать мячом, стараясь, все время видеть тренера. По установленному зрительному сигналу (например, руки на пояс у тренера), занимающиеся ведет мяч к ближайшей (любой) стойке, обводят ее и возвращаются в круг. Двое последних (опоздавших) переходят в «зоны совершенствования» и выполняют установленные задания тренера. Игра возобновляется. Победителям объявляется тот, кто останется в кругу один.

Правила. 1. Если во время жонглирования мяч вышел за пределы круга, виновный не участвует в данной попытке и получает первое предупреждение. После второго предупреждения провинившийся переходит в

| | |
|---|---|
| | <p>«зону совершенствования». 2. Участники не должны нарочно касаться чужого мяча, отталкивать руками соперника, в противном случае следует предупреждение.</p> <p>Вариант. Вместо жонглирования возможно только ведение мяча с применением финтов, остаток.</p> <p>Педагогическое назначение. Игра совершенствует использование элементов техники в сложной соревновательной обстановке развивает специальную ловкость, ориентировку в пространстве быстроту реакции на зрительный сигнал.</p> |
| <p>Игры для воспитания скоростно-силовых качеств</p> | <p>«Взять крепость» Обозначается круг диаметром 4 м. Играющие разбиваются на две команды по 10 — 12 человек. Одна команда располагается в кругу и защищает его, другая старается «взять крепость», вытолкнув оттуда противника. Если игрок защищается, команды переступает, обеими ногами линию, ограничивающую круг, он выбывает из игры. Выигрывает команда, которая дольше удержит «крепость».</p> <p>«Быстрый танец» Играют в парах. Играющие берут друг друга за плечи, стоя лицом к лицу, при этом каждый пытается наступить партнеру на ногу. Выигрывает тот игрок, который сможет большее количество раз наступить партнеру на ногу.</p> <p>Игры, способствующие развитию силы</p> <p>«Бросок мяча ступнями» Игроки, зажав мяч ступнями, располагаются на одной линии в двух — трех шагах друг от друга. Отталкиваясь обеими ногами, они одновременно или поочередно бросают мяч вперед. Побеждает игрок, бросивший мяч дальше других.</p> <p>«Разорви цепь» Занимающиеся делятся на две команды. Игроки: каждой из них стоят в шеренге по одному, лицом друг к другу. Игрок первой команды берет за руку игрока второй команды и т. д., таким образом, образуя одну шеренгу (цепь). По сигналу тренера каждая команда начинает тянуть в свою сторону. Побеждает та команда, которая первой перетянет противника вперед на расстояние 6 м.</p> <p>Игры для развития скоростных качеств</p> <p>«Вызов номеров» Группа разбивается на две — три команды по 5 -7 человек в каждой. Игроки строятся в колонну и рассчитываются по порядку номеров. На одинаковом расстоянии от каждой колонны (8-12 м.) лежат мячи. Тренер вызывает номера в произвольном порядке. Вызванные номера бегут к мячам, стараясь быстрее ударить по ним. Сделавший удар первым приносит о моей команде очко. Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков.</p> |

Контрольные нормативы

Девочки

| № | Виды испытаний | 4 года | | | 5 лет | | | 6 лет | | |
|---|--|-------------|-----------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-----------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта, сек | 8,5 и ниже | 8,6-9,4 | 9,5-10,3 | 7,4 и ниже | 7,5-8,3 | 8,4-9,4 | 7,0 и ниже | 7,1-8,0 | 8,1-9,0 |
| 2 | Бег с изменением направления 5х6 м, сек | 13,5 и ниже | 13,6-15,0 | 15,1-16,2 | 12,8 и ниже | 12,9 и 13,9 | 14,0-15,5 | 12,2 и ниже | 12,3-13,5 | 13,6-15,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 95 и выше | 80-94 | 70-79 | 105 и выше | 90-104 | 80-89 | 115 и выше | 100-114 | 90-99 |
| 4 | Вертикальный прыжок, см | 16 и выше | 13-15 | 9-12 | 19 и выше | 16-18 | 13-15 | 23 и выше | 20-22 | 16-19 |
| 5 | Наклоны туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 14 и выше | 10-13 | 6-9 | 15 и выше | 12-14 | 8-11 | 16 и выше | 10-15 | 7-9 |

Мальчики

| № | Виды испытаний | 4 года | | | 5 лет | | | 6 лет | | |
|---|--|-------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта, сек | 8,3 и ниже | 8,4-9,2 | 9,3-10,1 | 7,1 и ниже | 7,2-8,0 | 7,9-8,9 | 6,6 и ниже | 6,7-7,6 | 7,7-8,5 |
| 2 | Бег с изменением направления 5х6 м, сек | 13,2 и ниже | 13,3-14,3 | 14,4-15,8 | 12,2 и ниже | 12,3-13,5 | 13,6-14,4 | 11,6 и ниже | 11,7-12,6 | 12,7-13,4 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 100 и выше | 86-99 | 80-85 | 110 и выше | 95-109 | 85-94 | 120 и выше | 110-119 | 100-109 |
| 4 | Вертикальный прыжок, см | 18 и выше | 15-17 | 12-14 | 21 и выше | 18-20 | 15-17 | 25 и выше | 22-24 | 18-21 |
| 5 | Наклоны туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 15 и выше | 11-14 | 7-10 | 16 и выше | 13-15 | 9-12 | 17 и выше | 11-16 | 8-10 |

Литература:

1. Боген, М. М. «Обучение двигательным действиям» / М.М. Боген, — М.: Физкультура и спорт - 1985.— 192 с.
2. Волошина, Л.Н. Курилова, Т.В. «Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей» / Л.Н. Волошина, Т.В.Курилова, - Б.: Изд-во Белый город. - 2013. — 37 с.
3. Годик, М.А. Мосягин, С.М. Швыков, И.А. «Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет» / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков, – Н.Новгород: РА «Квартал» - 2012. -256 стр.
4. Железняк, Ю.Д. Портнов, Ю.М. Савин, В.П. Лексаков, А.В. «Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения» / Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков - М.: Издательский центр «Академия» - 2004. - 520 с.
5. Жуков, М.Н. «Подвижные игры» / М.Н. Жуков, — М.: Издательский центр «Академия» - 2000. — 160 с.
6. Лихачева, О.Е, Фомина, С.Г. «Спортивные игры в физическом воспитании и спорте» / О.Е. Лихачева, С.Г. Фомина, - Смоленск - 2009. - 346 с.
7. Магомедов, Р.Р. «Азбука физической культуры для детей старшего дошкольного возраста» / Р.Р. Магомедов, – Ставрополь: Изд-во СГПИ. - 2011. – 90 с.
8. Найминова, Э. С. «Спортивные игры на уроках физкультуры» / Э.С. Найминова, - Ростов-н/Д: Феникс – 2001. — 256 с.
9. Степаненкова, Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» / Э. Я. Степаненкова, — М.: Издательский центр «Академия» - 2007. — 368 с.
10. Хухлаева, Д. В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / Д.В. Хухлаева, - М.: Просвещение -1978. - 272 с.

