

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ВИТЕБСКОГО ОБЛАСТНОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ
«ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

**Элементы спортивных игр
как средство физического развития
воспитанников 5–7 лет**

Методические рекомендации из опыта работы

Витебск
Витебский областной институт развития образования
2022

УДК 373.21
ББК 74.100.5

Печатается в соответствии с решением научно-методического совета государственного учреждения дополнительного образования взрослых «Витебский областной институт развития образования», протокол № 10 от 25.10.2022

Составители:

методист отдела дошкольного образования Витебского областного института развития образования **Т.В. Замостоцкая,**

методист отдела дошкольного образования Витебского областного института развития образования **И.И. Шарай,**

руководитель физического воспитания ГУО «Дошкольный центр развития ребенка №3 г. Витебска» **С.И. Горенькова,**

руководитель физического воспитания ГУО «Дошкольный центр развития ребенка №3 г. Витебска» **О.С. Григорович**

Рецензенты:

методист ГУ «Учебно-методический кабинет

Первомайского района г. Витебска» *Т.В. Сосновская,*

методист центра педагогических инициатив работе

с интеллектуально одарёнными и высокомотивированными учащимися Витебского областного института развития образования *П.И. Ковальчук*

Э45 Элементы спортивных игр как средство физического развития воспитанников 5–7 лет : методические рекомендации из опыта работы / Т.В. Замостоцкая, И.И. Шарай, С.И. Горенькова, О.С. Григорович. — Витебск : государственное учреждение дополнительного образования взрослых «Витебский областной институт развития образования», 2022. — 68 с.

В предлагаемом издании дано обоснование необходимости элементов спортивных игр как средства физического развития воспитанников 5–7 лет в образовательном процессе учреждений дошкольного образования. Описана система работы по использованию элементов спортивных игр в специально организованной деятельности по образовательной области «Физическая культура». В издании представлены материалы из опыта работы ГУО «Дошкольный центр развития ребенка №3 г. Витебска»: конспекты занятий, поэтапное развитие двигательных умений и навыков воспитанников в процессе обучения элементам футбола и хоккея, сценарии спортивных праздников.

Адресуется слушателям повышения квалификации, руководителям физического воспитания, воспитателям дошкольного образования.

УДК 373.21
ББК 74.100.5

© Витебский областной институт развития образования, 2022

Содержание

Пояснительная записка	4
1. Специально организованная деятельность по образовательной области «Физическая культура»	5
2. Поэтапное развитие двигательных умений и навыков воспитанников в процессе обучения элементам спортивной игры «Футбол»	45
3. Подвижные игры и игровые упражнения с элементами спортивной игры «Футбол»	48
4. Поэтапное развитие двигательных умений и навыков воспитанников в процессе обучения элементам спортивной игры «Хоккей»	55
5. Подвижные игры, игровые упражнения с элементами спортивной игры «Хоккей»	58
6. Физкультурные праздники	62
Заключение	67
Список рекомендуемой литературы	68

Пояснительная записка

В современном обществе приоритетным направлением в дошкольном образовании был и остается вопрос физического, психического и социального развития детей дошкольного возраста. В частности, физическое воспитание направлено на укрепление здоровья ребёнка, формирование двигательных навыков и физических качеств, а также на освоение культурно-гигиенических навыков и умений, что создает определенные условия для физического развития ребёнка. При этом одним из основных средств физического развития детей дошкольного возраста являются элементы спортивных игр, которые эффективно воздействуют на двигательные способности, развивают как физические качества (силу, ловкость, координацию, быстроту, выносливость), так и коммуникативные качества личности (общительность, эмоциональность, эмпатичность), тем самым обогащая двигательный опыт ребенка дошкольного возраста в быстро изменяющихся условиях игровой деятельности.

Обучение элементам спортивных игр освещено в научных трудах белорусских авторов В.Г. Шпака, М.Н. Борисовой, Л.Д. Глазыриной. По их мнению, ребёнок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом (шайбой), что способствует развитию глазомера и двигательной координации. Безусловно, такие игры будут способствовать формированию ловкости, выносливости, так как у детей дошкольного возраста появляется возможность упражняться в бросках, ударах по мячу, ловле мяча, забрасывании его в корзину, забивании в ворота, метании на дальность и в цель, а также в ходьбе, беге, прыжках.

Так, согласно учебной программе дошкольного образования, раздел «Элементы спортивных игр» является обязательным программным компонентом образовательной области «Физическая культура» для воспитанников 5–7 лет, ориентирован на приобщение детей дошкольного возраста к ценностям физической культуры, а также формированию избирательного интереса к определенному виду спорта [5, с. 139].

Это, в свою очередь, легло в основу областного творческого проекта «Развитие физических и волевых качеств у детей 5–7 лет в процессе использования спортивных игр», реализуемого руководителями физического воспитания государственного учреждения образования «Дошкольный центр развития ребёнка №3 г. Витебска». Целью данного проекта является укрепление здоровья, обогащение и накопление двигательного опыта, воспитание физической культуры личности, любви и интереса к различным видам физических упражнений. По мере накопления двигательного опыта, у воспитанников 5–7 лет формируются умения: владение техникой движений,

знание и выполнение основных движений, ориентация в двигательном пространстве, выбор спортивного инвентаря, применение полученных знаний и умений на практике в самостоятельной деятельности.

Цель методических рекомендаций — оказание методической помощи руководителям физического воспитания, воспитателям дошкольного образования, слушателям повышения квалификации по использованию элементов спортивных игр (футбол, хоккей) в специально организованной и нерегламентированной деятельности образовательной области «Физическая культура». Овладение данным опытом работы в образовательном процессе учреждения дошкольного образования может стать основой для проведения занятий по физической культуре, спортивных праздников и досугов. Данные методические рекомендации являются продолжением описания системы работы использования элементов спортивной игры баскетбол.

1. Специально организованная деятельность по образовательной области «Физическая культура»

Как правило, обучение детей элементам спортивных игр начинается на занятиях по физической культуре с использованием определенных двигательных упражнений: игры с бегом (футбол), прыжками (баскетбол), метанием (баскетбол, хоккей), которые направлены на формирование физических качеств: быстрота (футбол, хоккей), выносливость (футбол, хоккей), сила (хоккей).

При этом в процессе обучения для усвоения и закрепления основных движений используются следующие методы и приемы:

- наглядный (показ картинок, фото- и видеоматериалы, двигательное действие, выполнение движения в замедленном темпе, фиксация положения тела (отдельных его частей) в двигательном движении);
- словесный (объяснение, команды, замечания);
- регламентированные упражнения (обучение двигательным действиям спортивной игры: отдельной её части или целое упражнение, воспитание физических качеств в процессе выполнения элементов спортивной игры);
- игровой (организация двигательной деятельности на основе содержания, условий и правил спортивной игры или подвижных игр с элементами футбола, хоккея);
- соревновательный (совершенствование техники игры в условиях игр-эстафет, игр-соревнований).

В специально организованной деятельности по образовательной области «Физическая культура» для воспитанников 5–7 лет проводятся ежемесячные занятия по физической культуре. В содержание занятия включаются разные виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), игровые упражнения с элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей), подвижные игры и игровые упражнения высокой интенсивности, игры соревновательного характера, игры малой интенсивности.

Остановимся более подробно на элементарной технике игры в футбол с воспитанниками 5–7 лет на занятиях по физической культуре. Первое ознакомление и обучение воспитанников 5–7 лет с элементами техники футбола (прокатывание мяча, удар с места по неподвижному мячу) начинается в первом квартале образовательного процесса (сентябрь–ноябрь) на занятиях по физической культуре непосредственно руководителем физического воспитания. Структура занятия отвечает требованиям традиционного физкультурного занятия и отличается только подбором оборудования и инвентаря для определенного вида спортивных игр в каждой части занятия (вводной, основной, заключительной). Например, задачей вводной части физкультурного занятия является активизация внимания, подготовка ребёнка к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния и упражнения с мячом (бег: с изменением темпа и длины шага; по сигналу подбросить-поймать мяч). В основной части физкультурного занятия используются подводящие и подготовительные упражнения (имитация удара без мяча, удар по неподвижному мячу в стенку) для освоения элементов техники изучаемой игры. В заключительной части применяется дыхательная гимнастика, рефлексия, подводятся итоги занятия.

При этом руководитель физического воспитания каждый месяц планирует 3–4 новые игры и 4–5 игровых упражнений с элементами спортивных игр с повторением.

Предлагаем примерную структуру занятий с использованием элементов спортивных игр (футбол, хоккей).

Планы-конспекты занятий по образовательной области «Физическая культура»

ДЕКАБРЬ

Занятие 1 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять свод стопы; обучать передаче мяча двумя руками от груди, удару пяткой; развивать чувство равновесия на ограниченной площади опоры; закреплять умение в беге широким шагом, воспитывать активность, ловкость.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; набивные мешочки, скамейки.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Ходьба: на носках, руки к плечам; на пятках, руки за спиной; приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>Ползание «столик».</p> <p>Бег: высоко поднимая колени, руки впереди; скрестным шагом, руки на поясе; обычный</p>	4	смотреть вперёд, спина прямая
Основная	<p>Общие развивающие упражнения с мячом (комплекс № 50) [3].</p> <p>Ходьба по скамейке с поворотом кругом, руки на поясе; с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди: в стенку и ловля его; в парах, постепенно увеличивая расстояние.</p> <p>Удар пяткой: имитация удара без мяча; удар с места по неподвижному мячу; удар с нескольких шагов по неподвижному мячу.</p> <p>Бег широким шагом, перепрыгивая кирпичики.</p> <p>Игра «Десять передач» (с элементами баскетбола)</p>	18	на носках локти вниз — в стороны; в середину мяча толчок ногой
Заключительная	Игровое упражнение «Два мяча» (с элементами баскетбола)	3	

Занятие 2 (старшая группа)

Программные задачи: развивать силу мышц ног; продолжать обучать передаче мяча двумя руками от груди, удару пяткой; развивать силу мышц ног, координацию движений; воспитывать настойчивость.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; кирпичики.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Построение на расстоянии вытянутых рук в шеренгу, в колонну. Ходьба: на носках, руки вверх; на внешней стороне стопы; на носках скрестным шагом. Бег: с выпадом стойки баскетболиста по сигналу, повороты вперёд; с поворотом кругом; с преодолением препятствий	4	спина прямая
Основная	Общие развивающие упражнения с мячом (комплекс № 50) [3]. Передача мяча двумя руками от груди: стоя на месте в стойке в парах; с шагом вперёд; в сторону от партнёра; передача и ловля мяча одной рукой снизу в парах. Удар пяткой: удар с нескольких шагов по неподвижному мячу; удар с разбега по неподвижному мячу; удар по неподвижному мячу в стенку. Прыжки на двух ногах через кирпичики прямо, продвигаясь вперёд; через кирпичики боком, продвигаясь вперёд. «1, 2, 3, мячик ты лови» (с элементами баскетбола)	18	руки за мячом замах, над мячом, удар с махом рук
Заключительная	Игра «Боулинг» (картотека 1, № 34). [Подвижные игры соревновательной направленности ст. гр.] [4]	4	

Занятие 3 (старшая группа)

Программные задачи: создавать благоприятные условия для физического развития и укрепления организма детей; обучать держанию клюшки; формировать умение бегать с ускорением, перебегать с одной стороны площадки на другую, совершенствовать умение прыгать на одной ноге, воспитывать выдержку, быстроту.

Оборудование: клюшки по количеству детей.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Построение в колонну, шеренгу. Ходьба обычная с разным положением рук. Бег в чередовании с прыжками, ходьбой; с изменением скорости	3	спина прямая
Основная	Общие развивающие упражнения без предметов (комплекс № 10) [3]. Держание клюшки: после показа держать клюшку одним и другим способом. Держа клюшку обеими руками, перемещать её вперёд и назад, влево и вправо. Перешагивать через рукоятку клюшки вперёд, назад. Эстафета «Попрыгунчики» (с элементами хоккея). Игры: «Птица и клетка» (картотека 1, № 17). «Встречные перебежки» (картотека 1, № 6). [Подвижные игры и игровые упражнения высокой интенсивности старшая группа] [4]	18	держать крепко выполнение правил
Заключительная	Эстафета «Землемеры (с элементами хоккея)	4	

Занятие 4 (старшая группа)

Программные задачи: развивать силу мышц рук, продолжать обучать передаче мяча двумя руками от груди, перемещению по площадке, удару по мячу пяткой; упражнять в ходьбе, беге по наклонной доске; совершенствовать прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, воспитывать смелость, настойчивость.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи, скамейки, кирпичики, фишки.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба: «змейкой» между предметами; сгибая ноги назад; на внутренней стороне стопы. Бег с ускорением; по прямой — «зигзагообразно»; с поворотом на 360	4	спина прямая смотреть вперёд
Основная	Общие развивающие упражнения с мячом (комплекс № 51) [3]. Передача мяча двумя руками от груди: из и. п.: стоя; сидя на полу, ноги врозь; лёжа на полу; в сторону от партнёра; стоя на месте в стойке в парах; с шагом вперёд. На наклонной доске: ходьба: боком приставным шагом; прямо, перешагивая предметы; бег вверх, вниз. Удар пяткой: удар с разбега по неподвижному мячу; удар по неподвижному мячу в стенку, с 3–4 шагов. Прыжки на двух ногах, перепрыгивая фишки, продвигаясь вперёд. Эстафета: «Извилистая дорожка» (картотека 1, № 25). [Игры-эстафеты старшая группа] [4]	18	локти вниз — в стороны спина прямая; выше ноги замах-удар мах руками
Заключительная	Игра «Брёвнышки» (картотека 1, № 42). [Игры-эстафеты старшая группа] [4]	3	

Занятие 5 (старшая группа)

Программные задачи: способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; продолжать обучать передаче мяча двумя руками от груди, удару по мячу пяткой, передвижению по площадке, воспитывать устойчивый интерес к двигательной деятельности, силу.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи, скамейки, мешочки; шнур, гимнастические палки.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Построение в шеренгу, повороты на месте. Ходьба: на внутренней стороне стопы; перекатом с пятки на носок; прокатывая мяч под ногами. Бег: с преодолением препятствий; из разных и. п. сидя; стоя на коленях в чередовании	3	спина прямая смотреть вперёд
Основная	Общие развивающие упражнения с гимнастической палкой (комплекс № 43) [3]. Передача мяча двумя руками от груди: с шагом вперёд; в сторону от партнёра; в движении парами. Удар пяткой: удар в обозначенные ворота шириной 1 м с расстояния 5–10 шагов; то же с разбега. На скамейке: ползание на стопах и ладонях; «лягушки» (сидя на скамейке верхом); подтягиваться на руках, лёжа на животе. Прыжки: с продвижением вперёд-назад, удерживая ногами мешочек; через шнур на одной ноге боком. Игра «Горячее место» (картотека 1, № 20). [Подвижные игры и игровые упражнения высокой интенсивности старшая группа] [4]	18	передача-ловля; удар снизу хват сбоку мах руками
Заключительная	Игра «Сделай фигуру» (упражнения на гибкость)	3	

Занятие 6 (старшая группа)

Программные задачи: развивать силу мышц рук; формировать умение кружиться в парах, сохраняя после остановки равновесие; совершенствовать навык метания правой и левой рукой вдаль, формировать умение бегать по прямой с ускорением из разных исходных положений, умение бегать наперегонки по кругу; совершенствовать умение прыгать на одной ноге, воспитывать выдержку, внимание.

Оборудование: клюшки, шайба.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Построение: в две колонны, в два круга. Ходьба быстрым шагом, переходящая в бег, в чередовании с ходьбой	3	держат дистанцию
Основная	Общие развивающие упражнения без предметов (комплекс № 10) [3]. Держание клюшки: подбивание клюшкой снизу, сбоку; ведение шайбы толчками клюшкой: стоя на месте вперёд и назад, вправо и влево; стоя на месте по контуру буквы «П», цифры «8». Игры: «Оленья упряжка» (картотека 1, № 41). «Кто кого перетянет?» (картотека 1, № 42). [Подвижные игры соревновательной направленности старшая группа] [4]	19	выполнение правил
Заключительная	Игра: «Стоп» [Подвижные игры и игровые упражнения малой интенсивности старшая группа] [4]	3	

Занятие 7 (старшая группа)

Программные задачи: развивать силу мышц ног; продолжать учить передаче мяча двумя руками от груди, удару по мячу пяткой; воспитывать терпение, гибкость.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи, верёвка, сетка.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Построение в колонну, шеренгу на расстоянии вытянутых рук. Ходьба: с остановкой в определённой позе; со сменой ведущего; спиной вперёд. Ползание: на стопах и ладонях. Бег: высоко поднимая колени, руки впереди; обычный, по сигналу принять стойку баскетболиста, выпрыгнуть вверх. Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперёд	4	на сигнал; смотреть вперёд выше ноги на сигнал
Основная	Общие развивающие упражнения на гимнастической скамейке (комплекс № 35) [3]. Передача мяча двумя руками от груди: перебрасывая мяч через верёвку; перебрасывая мяч через сетку; в движении. Удар пяткой: в обозначенные ворота шириной 1 м с расстояния 5-10 шагов; в цель с расстояния 4–6 шагов. Упражнения: «Змея»; «Кобра»; «Черепашка»; «Веточка». Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; на одной ноге «змейкой» между предметами; вверх в движении, с целью достать предмет. Игра «За мячом» (с элементами баскетбола)	18	передача-ловля мах руками
Заключительная	Игра «Поймай мяч» (с элементами баскетбола)	3	

Занятие 8 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять мышечный корсет; формировать навык передачи мяча двумя руками снизу, из-за головы; закреплять передачу мяча двумя руками от груди; развивать чувство сохранения устойчивого равновесия, координацию движений; воспитывать смелость, ловкость.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи, сетка.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба: на внешней стороне стопы; на носках, высоко поднимая колени; обычная, руки вперёд, вверх, в стороны. Бег: с остановкой по сигналу – стойка баскетболиста, повороты вперёд, назад; приставным шагом лицом и спиной вперёд	4	спина прямая правильно держать мяч
Основная	Общие развивающие упражнения с мячом (комплекс № 49) [3]. Передача мяча: двумя руками из-за головы; то же сидя на полу ноги врозь; двумя руками снизу через сетку; бросок мяча двумя руками снизу, сидя на полу спиной вперёд; двумя руками от груди: повороты вперёд, назад с передачей мяча; в ходьбе, в беге приставным шагом. На наклонной доске: ползание на стопах и ладонях; лёжа на животе, подтягиваясь на руках; бег вверх - вниз. Прыжки: боком через кирпичики разной высоты. Игра «День и ночь» (с элементами баскетбола)	18	передача-ловля хват руками боком
Заключительная	Игра «Подвижная цель» (с элементами баскетбола)	3	

Занятие 9 (старшая группа)

Программные задачи: закаливать организм детей; формировать умение метания правой и левой рукой с попаданием в цель; закреплять умение быстро бегать в прямом и обратном направлении; закреплять знания о видах построений (круг, шеренга, пары и др.); совершенствовать умение быстро ориентироваться в изменяющейся обстановке.

Оборудование: клюшки, шайба, мячи (снежки), корзина.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Построение: в две колонны, в два круга. Ходьба: быстрым шагом; в полу приседе, руки на коленях; в приседе. Бег по кругу с остановкой по сигналу (постоять на одной ноге)	3	дистанция
Основная	Общие развивающие упражнения без предметов (комплекс № 11) [3]. Метание мячей (снежков): с попаданием в мишень; с попаданием в корзину. Держание клюшки: подбивание клюшкой снизу, сбоку; ведение шайбы толчками клюшкой: стоя на месте вперёд и назад, вправо и влево; стоя на месте по контуру буквы «П», цифры «8». Игра: «Ловишка» (картотека 1, № 7). [Зимние игры] [4]	18	от плеча; снизу крепко держать
Заключительная	Игры: «Великан» (картотека 1, № 53). [Зимние игры] [4]	4	

Занятие 10 (старшая группа)

Программные задачи: развивать различные группы мышц тела; обучать передаче мяча одной рукой от плеча; закреплять передачу мяча двумя руками от груди, удар пяткой; формировать навык передачи мяча двумя руками снизу, из-за головы; воспитывать ловкость, быстроту.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба в колонну по одному, в парах, тройками. Бег «змейкой» между предметами; с остановкой по сигналу — стойка баскетболиста, повороты вперёд, назад; приставным шагом лицом и спиной вперёд	3	быстро реагировать
Основная	Общие развивающие упражнения без предметов (комплекс № 12) [3]. Передача мяча двумя руками: из-за головы, сидя на полу ноги врозь, перебрасывая мяч через скамейку; из-за головы стоя; из-за головы, лёжа на полу, на спине; от груди через сетку; от груди, сидя на полу, ноги врозь; от груди в движении (приставной шаг); снизу стоя; двумя руками от груди, снизу в движении (приставной шаг); одной рукой от плеча: в стену, в обозначенный ориентир правой и левой рукой. Удар пяткой: удар в цель с расстояния 4–6 шагов; в парах, на расстоянии 5–6 шагов друг от друга. Игра «Передача мяча с перебежками» (с элементами футбола)	18	не наклоняться локти вниз – в стороны; ловить мяч удар по мячу
Заключительная	Игра «Мяч капитану» (с элементами футбола)	3	

Занятие 11 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять мышцы спины; формировать навык сохранения устойчивого равновесия на повышенной площади опоры; продолжать обучать передаче мяча одной рукой от плеча; закреплять навык передачи мяча двумя руками от груди, удар пяткой; совершенствовать умение прыгать на одной, двух ногах, продвигаясь вперёд; воспитывать уверенность в своих силах, гибкость.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Построение в шеренгу. Ходьба: на носках, скрестным шагом; «лисички»; в колонне парами, тройками. Бег: с изменением темпа и длины шага; по сигналу подбросить-поймать мяч	4	
Основная	Общие развивающие упражнения с гимнастической палкой (комплекс № 43) [3]. В равновесии: ходьба по скамейке с мешочком на голове; ходьба по наклонной доске, перешагивая кирпичики; бег по наклонной доске вверх-вниз. Передача мяча одной рукой от плеча: в парах на месте; на дальность. Передача мяча двумя руками от груди: в тройках; в тройках со сменой места; в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны. Игры: «Десять передач» (с элементами баскетбола). «Передача мяча с перебежками» (с элементами футбола)	18	спина прямая голову не опускать передача-ловля
Заключительная	Игра «Гонка мячей» (над головой, под ногами поочерёдно; сбоку)	3	мяч не бросать

Занятие 12 (старшая группа)

Программные задачи: повышать общую работоспособность; продолжать формировать навык метания с попаданием в цель, держания клюшки; формировать умение пробегать определённое расстояние с ускорением; развивать быстроту в беге наперегонки, умение ориентироваться в окружающей обстановке; воспитывать целеустремлённость.

Оборудование: клюшки, шайба.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба в колонне по одному, парами, тройками. Ходьба и бег в чередовании	3	
Основная	Общие развивающие упражнения без предметов (комплекс № 11) [3]. Держание клюшки: подбивание клюшкой снизу, сбоку; ведение шайбы толчками клюшкой: стоя на месте вперёд и назад, вправо и влево; стоя на месте по контуру буквы «П», цифры «8». Метание (снежков) с попаданием в мишень; метание (снежков) с попаданием в обруч. Игры: «Карусель» (картотека 1, № 15). «Метёлка — тройка» (картотека 1, № 16). [Зимние игры] [4]	19	держать крепко от плеча выполнять правила
Заключительная	Игра «Сковорода» (картотека 1, № 12). [Зимние игры] [4]	3	

ЯНВАРЬ

Занятие 1 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять мышцы ног и рук; в игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, координацию движений; формировать мышечно-двигательные навыки; воспитывать доброту и взаимовыручку в команде.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; кегли; набивные мячи, обручи.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Ходьба: на носках, скрестным шагом; перекатом с пятки на носок.</p> <p>Игра «День и ночь» (с элементами баскетбола).</p> <p>Игра «Передача мяча с перебежками» (с элементами футбола)</p>	4	
Основная	<p>Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-чанга»</p> <p>Игры-эстафеты: «Три кольца» (картотека 1, № 2); «Три мяча» (картотека 1, № 1); «Силачи» (картотека 1, № 3); «Лежачая кегля» (картотека 1, № 6); «Разложи костёр» (картотека 1, № 9). [Игры-эстафеты старшая группа] [4].</p> <p>Игра «Мяч водящему» (с элементами баскетбола)</p>	17	Выполнять правила
Заключительная	<p>Игра «Мяч — капитану» (с элементами футбола)</p>	4	

Занятие 2 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять мышцы спины; развивать точность и координацию движений; воспитывать настойчивость, гибкость.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; коврики, скамейки, ленты, обручи, мячи.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Построение в шеренгу. Ходьба противходом, со сменой ведущего. Игровое упражнение: «Тень» (с элементами баскетбола). Игровое упражнение «Бросайка-подбегайка» (с элементами баскетбола)	4	
Основная	Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-чанга». Игры: «Караси и щука» (картотека 1, № 3); «Встречные перебежки» (картотека 1, № 6). «Плетень» (картотека 1, № 29). [Подвижные игры и игровые упражнения высокой интенсивности старшая группа] [4]. Упражнения: «Самолёт»; «Кольцо»; «Полушпагат»; «Улитка в домике»; «Верблюды»; «Складка»	18	выполнять правила игр
Заключительная	Упражнения под музыку с лентами, обручами, мячами	3	

Занятие 3 (старшая группа)

Программные задачи: закалять организм детей; формировать умение ведения шайбы по прямой в движении, умение быстро бегать с увертыванием; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, ловкость.

Оборудование: клюшки, шайбы (мячи), стойки.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Построение в колонну, шеренгу на расстоянии вытянутых рук. Игра «Затейники» (картотека 2, № 47)	3	
Основная	Общие развивающие упражнения без предметов (комплекс № 12) [3]. Подвижные игры: «Мороз» (картотека 1, № 29). «Ловишка» (картотека 1, № 7). «Мороз – красный нос» (картотека 1, № 27). [Зимние игры] [4]. «Гонка с шайбами» (с элементами хоккея). «Встречная эстафета» (с элементами хоккея)	2 17	выполнять правила
Заключительная	Игра «Метелица» (картотека 1, № 33) [Зимние игры] [4]	3	

Занятие 4 (старшая группа)

Программные задачи: содействовать развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма; закреплять различные виды ходьбы и бега; совершенствовать навыки основных движений; развивать координацию, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать организованность, ловкость.

Оборудование: конусы, массажные мячи, мячи.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Построение в шеренгу, колонну		
Основная	<p>Упражнения с конусом (внутри массажный мяч):</p> <ul style="list-style-type: none"> – поднять вверх и опустить вниз; – ходьба по кругу; – в ходьбе руку вверх и вниз; – в ходьбе вращать правой и левой рукой; – ходьба, высоко поднимая колени; – ходьба на пятках; – остановиться, вращать конус правой и левой рукой; – прыжки на двух ногах на месте; – бег по кругу; – бег, сгибая ноги назад; – покружиться: – вращать конус; – прыжки на одной ноге на месте; – прыжки на двух ногах вокруг себя; – ходьба, не отрывая носков от пола; – подскоки, двигаясь по кругу; – покружиться; – прыжки ноги врозь – вместе в движении; – бег, высоко поднимая колени; – упражнение на дыхание: вдох через нос, подуть на мяч (выдох); – и.п. — о.с., конус у груди; 1 — руки вперёд; 2 — и.п.; 3–4 — то же; – и.п., конус внизу; 1 — руки вверх, стать на носки; 2 — и.п.; 3–4 — то же; – и.п. — о.с., конус сверху; 1 — ногу согнуть в колене вперёд, лунку к колену; 2 — и.п.; 3–4 — то же с другой ноги; – ходьба, не отрывая носков от пола; 		<p>спина прямая держать ровно перед собой пружинить шире шаг толчок попеременно толчок интенсивно глубокий вдох руки прямые на носки</p> <p>носок вниз</p> <p>пятку выше</p> <p>спина прямая</p>

	<p>– конус перевернуть, вращать на полу; – и. п. – о. с., конус внизу; 1 — присесть, конус вперёд; 2 — и.п.; 3–4 — то же; – сед, ноги вместе, конус вверху; 1 — мах ногами вверх, конус вниз; 2 — и.п.; 3–4 — то же; – упражнение «Юла», держать конус в руке; – сед на полу, ноги вместе, конус зажать коленями; 1 — выполнить «горку»; 2 — и. п.; 3–4 — то же; – продвижение вперёд, конус зажать коленями; – стоя на коленях, ударить мячом о пол, поймать мяч конусом.</p> <p>Полоса препятствий: прыжки по скамейке «лягушки»; ползание по-пластунски; прыжки на двух ногах через кирпичики боком; ходьба, перешагивая гимнастические палки, поднятые на высоту, с ползанием под препятствия.</p> <p>Игра «У кого меньше мячей» (с элементами баскетбола)</p>	22	<p>носок тянуть</p> <p>толчок рукой голову назад</p> <p>не ронять бросить мяч</p>
Заключительная	<p>Ходьба по кругу: с разным положением рук: вперёд, в стороны, к плечам, на пояс, за голову; со сменой рук: правая к плечу, левая в сторону и наоборот.</p> <p>Упражнение на дыхание: «Прищепка» — вдох через нос, задержать дыхание, выдох через рот. Вдох-выдох через одну ноздрю</p>	3	точность

Занятие 5 (старшая группа)

Программные задачи: развивать силовую выносливость мышц плечевого пояса; обучать умению остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; закреплять навык выполнения упражнений на ограниченной плоскости; совершенствовать метание в движущуюся цель; воспитывать дружелюбие.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; мячи разного размера, мягкий модуль.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба: в колонне по одному; парами; тройками. Бег: с ускорением после приседаний, ползания, подскоков; с преодолением препятствий	3	быстро в движении
Основная	Общие развивающие упражнения в парах (комплекс № 40) [3]. На наклонной доске: ползание на стопах и ладонях, лазанье по гимнастической лестнице; бег вверх и вниз. С мячом: передача мяча двумя руками из-за головы на дальность; передача мяча двумя руками из-за головы через сетку; передача мяча в движении из-за головы, от груди, снизу. Метание малых мячей в катящийся мяч. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после удара о стену. Игра «Охотники и утки» (с элементами баскетбола)	18	Правильный хват бросить — поймать от плеча уворачиваться
Заключительная	Игра «Перевёртыши» (передача мяча ногами, сидя на полу). Дыхательное упражнение: «На турнике»	2	

Занятие 6 (старшая группа)

Программные задачи: способствовать повышению общей сопротивляемости организма; закреплять умение быстро перебегать с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от водящего; формировать умение бегать тройками, согласовывать действия между собой; развивать быстроту реакции; воспитывать ловкость.

Оборудование: большие мячи; клюшки, шайбы (мячи), снежки.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Построение в два круга, в шеренгу, в колонну. Игра «Придумай фигуру» (дети перемещаются по площадке, по сигналу замирают в любой позе)	3	разные фигуры
Основная	Общие развивающие упражнения без предметов (комплекс № 12) [3]. Подвижные игры: «Гонка с шайбами» (с элементами хоккея) «Встречная эстафета» (с элементами хоккея) «Прокати снежный ком» (картотека 1, № 40). «Остановись возле снежка» (картотека 1, № 44). «Ловишки-ёлочки» (картотека 1, № 58) [Зимние игры] [4]	2 17	толчками выполнять правила игр
Заключительная	Игра «Метелица» (картотека 1, № 29) [Зимние игры] [4]	3	

Занятие 7 (старшая группа)

Программные задачи: развивать мышцы нижних конечностей; продолжать обучать умению остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; совершенствовать навыки ловли – передачи мяча, умение прыгать на одной ноге, продвигаясь вперёд; развивать чувство равновесия; воспитывать ловкость, уверенность в своих силах.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; мягкий модуль, скамейки.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба: на внешней стороне стопы; перекатом с пятки на носок, руки на поясе. В шеренге, бег спиной вперёд , назад — шагом. Переменный бег (равномерный бег — ускорение). Бег с поворотом на 360°	3	спина прямая; поворот головы
Основная	Общие развивающие упражнения на скамейке (комплекс № 36) [3]. На гимнастической скамейке: ходьба: с перешагиванием через кирпичики; с перешагиванием через различные предметы; по узкой рейке. Передача мяча двумя руками от груди, снизу, из-за головы из разных и. п. и в движении: стоя, сидя на полу ноги врозь, лёжа на полу, сидя в упоре присев. Остановка мяча ногой после удара о стену поочерёдно левой и правой ногой. Прыжки на одной ноге: до кубика — на правой, назад — на левой; «змейкой» между кубиками; захватив одну ногу одноимённой рукой. Игра «Займи свободный кружок» (с элементами баскетбола)	18	выше ногу правильный хват с махом рук
Заключительная	Игра «Десять передач» (с элементами баскетбола)	3	

Занятие 8 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять суставно-связочный аппарат; совершенствовать передачу мяча разными способами; продолжать обучать умению остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; закреплять умение спрыгивать с возвышения в цель, мягко приземляться на полусогнутые ноги, сохранять равновесие после приземления; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; скамейки, обручи.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба: по диагонали; на носках скрестным шагом; спиной вперёд. Ползание «Столик» (вперёд, назад), «Крокодил». Прыжки на правой, левой ноге попеременно. Бег , остановка — стойка баскетболиста, повороты вперёд, назад	4	спина прямая мах рук
Основная	Общие развивающие упражнения с большим обручем (комплекс № 45) [3]. Перекаты назад-вперёд. Передача мяча: двумя руками снизу, стоя спиной к партнёру; двумя руками снизу, сидя на полу спиной к партнёру; двумя руками от груди, снизу, из-за головы в движении (приставной шаг). В парах: удар друг другу, остановить мяч внутренней стороной стопы или подошвой, постепенно увеличивать расстояние друг от друга. Прыжки с высоты: спрыгнуть со скамейки в обруч; спрыгнуть со скамейки с поворотом направо, налево. Игра «За мячом» (с элементами баскетбола)	18	голову вниз передача — ловля в середину мяча ноги согнуты в коленях
Заключительная	Игра «Мяч капитану» (с элементами футбола)	3	

Занятие 9 (старшая группа)

Программные задачи: закаливать организм детей; закреплять умение метать в движущуюся цель, в беге, прыжках; развивать умение быстро бегать с увертыванием; продолжать обучать ведению шайбы в движении; воспитывать ловкость.

Оборудование: клюшки, шайбы (мячи); снежки.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Построение в колонну по одному, парами, тройками. Игра «Снежинки и ветер» (зимние игры № 27)	4	
Основная	Общие развивающие упражнения без предметов (комплекс № 13) [3]. Ведение шайбы в движении с обводкой нескольких предметов, расставленных по прямой. Игры: «Салки со снежками» (картотека 1, № 51). «Через снежки по кругу» (картотека 1, № 39). «Кто быстрее» (картотека 1, № 48). [Зимние игры] [4]. «Карусель — хоккей» (с элементами хоккея)	6 11	толчками выполнять правила
Заключительная	Игра с мячом (с элементами хоккея)	4	

Занятие 10 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять суставно-связочный аппарат; формировать навык бросания мяча в цель; закреплять умение остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; совершенствовать передачу мяча двумя руками от груди разными способами; воспитывать целеустремлённость, ловкость.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи, шнур.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба: на носках скрестным шагом; перекатом с пятки на носок. Бег с ускорением после различных двигательных действий: ползания, пролезания, приседания, подскоков	3	спина прямая
Основная	Общие развивающие упражнения с большим обручем (комплекс № 45) [3]. Бросание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте; постепенно увеличивая расстояние. Передача мяча двумя руками разными способами, передвигаясь приставным шагом. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы: постепенно увеличивать расстояние друг от друга; в парах, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч. Игра «Мяч под планкой» (с элементами футбола)	18	руки за мячом передача – ловля с остановкой
Заключительная	Игра «Ловля мяча в движении» с элементами баскетбола	4	

Занятие 11 (старшая группа)

Программные задачи: совершенствовать функциональные возможности мышечной системы; упражнять в сохранении устойчивого равновесия на повышенной площади опоры; закреплять умение остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, броска мяча в щит; воспитывать интерес к результатам своих действий.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; мягкий модуль, скамейки.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба: обычная; в быстром темпе. Бег между предметами; с преодолением препятствий	3	работа рук
Основная	Общие развивающие упражнения на скамейке (комплекс № 36) [3]. На скамейке: ходьба: перешагивая предметы; приставным шагом, присесть на середине скамейки; прокатывая мяч перед собой; с ударом мяча в пол справа и слева от скамейки. Броски мяча двумя руками от груди: в щит; удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы: в парах, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч. Игры: «Передай пас» (с элементами футбола); «За мячом» (с элементами баскетбола)	18	спина прямая руки за мячом развернуть стопу мах рук
Заключительная	Игра «Защита укрепления» (с элементами баскетбола)	4	

Занятие 12 (старшая группа)

Программные задачи: способствовать повышению общей сопротивляемости организма; развивать ловкость, быстроту; совершенствовать ведение шайбы в движении с обводкой нескольких предметов, метания вдаль с места; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Оборудование: клюшки, шайбы (мячи), снежки.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Построение в колонну по одному. Ходьба: с изменением длины шага, темпа ходьбы; высоко поднимая колени. Прыжки с ноги на ногу, руки свободно. Ходьба и бег в чередовании	4	руки свободно
Основная	Общие развивающие упражнения без предметов (комплекс № 14) [3].	2	от плеча толчками
	Метание снежков вдаль с места.	8	
	Ведение шайбы в движении с обводкой нескольких предметов, расставленных по прямой; то же, предметы расставлены в разных местах.	6	
	Игры: «Гонки с шайбой», «Соревнование хоккеистов» (с элементами хоккея)		
Заключительная	Игра «Передай шайбу» (с элементами хоккея)	4	

Занятие 13 (старшая группа)

Программные задачи: повышать общую работоспособность; продолжать формировать навык метания с попаданием в цель, умение пробегать определённое расстояние с ускорением; совершенствовать ведение шайбы в движении с обводкой нескольких предметов; воспитывать целеустремлённость, ловкость.

Оборудование: клюшки, шайбы (мячи), снежки.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Построение: в колонну, в шеренгу на расстоянии вытянутых рук. Ходьба: в колонне по одному, парами, тройками. Бег по кругу в медленном темпе	3	
Основная	Общие развивающие упражнения без предметов (комплекс № 14) [3]. Метание: снежков с попаданием в мишень; снежков с попаданием в обруч. Ведение шайбы в движении с обводкой нескольких предметов, расставленных по прямой; то же, предметы расставлены в разных местах. Игры: «Карусель» (картотека 1, № 15). «Метёлка — тройка» (картотека 1, № 16). «Мороз» (картотека 1, № 25). [Зимние игры] [4]	2 17	от плеча толчками выполнение правил
Заключительная	Игра «Метелица» (картотека 1, № 29). [Зимние игры] [4]	3	

ФЕВРАЛЬ

Занятие 1 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять мышечный корсет; обучать подбрасывать мяч точно вверх и ловить его; формировать навык броска мяча в корзину; закреплять умение прокатывать мяч разными способами; воспитывать внимание, умение действовать согласованно.

Оборудование: баскетбольные, массажные мячи; стойки.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба: перекатом с пятки на носок, руки на поясе; на носках, высоко поднимая колени, руки к плечам; приставным шагом вправо и влево; в приседе. Бег: высоко поднимая колени, руки впереди; с остановкой по сигналу; с прыжком вверх	4	спина прямая в быстром темпе
Основная	Общие развивающие упражнения с малым мячом (комплекс № 54) [3]. С малым мячом: подбросить мяч одной рукой вверх и поймать его двумя руками; подбросить мяч одной рукой и поймать мяч после хлопка в ладоши; подбросить мяч одной рукой и поймать после двух хлопков в ладоши. С большим мячом: катить мяч одной рукой «змейкой» между стойками; бег вокруг мяча; бросок мяча в корзину (на полу) любым способом; прыжки на двух ногах вокруг мяча; катить мяч головой, передвигаясь на четвереньках. Эстафеты: бег с двумя мячами; катить два мяча руками; прыжки «пингвины», назад бег по прямой	18	ловить мяч передача из-за спины; от груди; с отскоком
Заключительная	Игра «Гонка мячей по кругу» (с элементами баскетбола)	3	

Занятие 2 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять суставно-связочный аппарат; обучать броску мяча в корзину двумя руками от груди, остановке катящегося мяча подошвой; развивать прыгучесть; воспитывать чувство коллективизма, быстроту.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Построение в шеренгу. Ходьба: гимнастическим шагом с взмахом рук; перекатом с пятки на носок, руки на поясе; противоходом. Бег противоходом. Прыжки на одной ноге, рукой держать свободную ногу	4	тянуть носок толчок
Основная	Общие развивающие упражнения с мячом (комплекс № 51) [3]. Бросок мяча: в цель (высота 1,5 м) двумя руками от груди с места через веревку, сетку; в корзину двумя руками от груди с места. Остановка катящегося мяча подошвой: остановка мяча ногой после удара о стену (поочередно левой и правой ногой). Лазанье по гимнастической лестнице вверх по диагонали с пролёта на пролёт. Игра «Охотники и утки» (с элементами баскетбола)	18	руки за мячом поочередно хват сверху
Заключительная	Игра «Стоп» (с элементами футбола)	3	

Занятие 3 (старшая группа)

Программные задачи: закаливать организм детей; обучать броску шайбы с места; формировать навык метания снежков вдаль; воспитывать скоростно-силовые способности.

Оборудование: клюшки; маленькие мячи; «снежки».

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба: приставным шагом вправо и влево; в приседе; перекатом с пятки на носок. Бег, прыжки в чередовании с ходьбой	4	спина прямая дистанция
Основная	Общие развивающие упражнения без предметов (комплекс № 15) [3]. Метание снежков вдаль с места. Броски шайбы: с места с постепенным увеличением расстояния и с уменьшением размеров цели; после ведения с постепенным увеличением скорости движения. Прыжки вверх с разбега до предмета. Игры «Забей в ворота» (с элементами хоккея); «Воробьи и вороны» (картотека 1, № 17) [Зимние игры] [4]	18	от плеча попасть в цель не останавливаясь
Заключительная	Игра «Игра с мячом» (с элементами хоккея)	3	

Занятие 4 (старшая группа)

Программные задачи: способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; формировать навык равновесия при ходьбе на повышенной площади опоры; продолжать обучать броску мяча в корзину двумя руками от груди, остановке катящегося мяча подошвой; воспитывать уверенность в своих силах.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; скамейки.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба: в колонну по одному; парами; тройками; на внешней стороне стопы; с мячом в руках (разное положение рук). Ползание: «крокодил». Бег в чередовании с ходьбой; противоходом	4	следить за осанкой
Основная	Общие развивающие упражнения без предметов (комплекс № 15) [3]. На скамейке (узкая рейка): ходьба прямо, руки на поясе; ходьба боком, руки на поясе; ходьба прямо, приседая на середине. Бросок мяча в корзину (на полу) любым способом. Бросок мяча в цель (высота 1,5 м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку; в корзину двумя руками от груди с места. Бросок мяча в корзину с фиксацией остановки. Остановка катящегося мяча подошвой : выполнить удар друг другу и остановить мяч подошвой; то же, увеличивая расстояние. Игра «Точно в цель» (с элементами футбола)	18	спина прямая локти вниз — в стороны следить за мячом
Заключительная	Игра «Быстрая передача» (с элементами баскетбола)	4	

Занятие 5 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять свод стопы; продолжать обучать броску мяча в корзину двумя руками от груди, остановке катящегося мяча подошвой; закреплять умение броска мяча в корзину, остановку катящегося мяча подошвой; упражнять в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать координационные способности.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба: с хлопком под коленом; на носках, высоко поднимая колени; в чередовании: с остановками, поворотами, бегом, прыжками. Бег: обычный; широким прыжковым шагом	4	спина прямая дистанция
Основная	Общие развивающие упражнения в парах (комплекс № 41) [3]. Стоять на полу на одной ноге с закрытыми глазами; стоять на полу на одной ноге в парах, тройках. Передача мяча в парах на месте, в движении и бросок мяча в корзину с фиксацией остановки. Остановка катящегося мяча подошвой: выполнить удар и остановку мяча друг другу, увеличивая расстояние. Лазанье по гимнастической лестнице, с доставанием предмета и спуском с ним вниз. Игра «Передай пас» (с элементами футбола)	18	Равновесие приставной шаг остановка мяча
Заключительная	Игра «Разноцветные точки» (с элементами баскетбола)	4	

Занятие 6 (старшая группа)

Программные задачи: способствовать повышению общей сопротивляемости организма; формировать навык метания в вертикальную цель, прыжков на одной ноге, продвигаясь вперёд; продолжать обучать броску шайбы; воспитывать скоростно-силовые способности.

Оборудование: клюшки; маленькие мячи; «снежки».

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба: на носках, высоко поднимая колени, руки к плечам; перекатом с пятки на носок, руки на поясе; по диагонали. Бег в чередовании с ходьбой	4	следить за осанкой
Основная	Общие развивающие упражнения без предметов (комплекс № 15) [3]. Метание снежков в вертикальную цель правой и левой рукой. Удары по шайбе: по неподвижной шайбе; по медленно скользящей шайбе; в цель; на расстояние. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Игры: «Соревнование хоккеистов», «Бег с препятствиями» (с элементами хоккея)	18	от плеча попадая в цель с махом рук
Заключительная	«Не выпусти шайбу из круга» (с элементами хоккея)	4	

Занятие 7 (старшая группа)

Программные задачи: повышать функциональные возможности организма; продолжать обучать броску мяча в корзину одной рукой от плеча; закреплять умение броска мяча в корзину двумя руками от груди, остановку катящегося мяча подошвой; совершенствовать лазанье по гимнастической лестнице; воспитывать координационные способности.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба: на носках, высоко поднимая колени, руки к плечам; перекатом с пятки на носок, руки на поясе; по диагонали. Бег с заданиями на сигнал: поворот на 360°, упор присев, с прыжком вверх, достать до предмета	3	следить за осанкой дистанция, на сигнал
Основная	Общие развивающие упражнения с большим обручем вчетвером (комплекс № 45) [3]. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча: с места; передача мяча двумя руками от груди в движении с броско мяча в корзину одной рукой от плеча. Остановка катящегося мяча подошвой: в парах на месте, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч. Лазанье по гимнастической лестнице с изменением темпа. Игра «Передача мяча с перебежками» (с элементами футбола)	18	по дуге остановить мяч хват рук
Заключительная	Игра «Гонка мячей» (с элементами баскетбола)	4	

Занятие 8 (старшая группа)

Программные задачи: повышать уровень общей работоспособности организма детей; обучать броску мяча в корзину одной рукой от плеча; закреплять умение броска мяча в корзину двумя руками от груди, остановку катящегося мяча подошвой; совершенствовать лазанье по гимнастической лестнице; воспитывать координационные способности.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; гимнастические лестницы.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба: перекатом с пятки на носок, руки на поясе; по диагонали. Бег с заданиями на сигнал: поворот на 360°, упор присев, с прыжком вверх, достать до предмета	4	следить за осанкой на сигнал
Основная	Общие развивающие упражнения с большим обручем вчетвером (комплекс № 45) [3]. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после его ловли. Остановка катящегося мяча подошвой: в парах, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч. Лазанье по гимнастической лестнице с изменением темпа. Игра «Передай пас» (с элементами футбола)	17	рука за мячом следить за мячом хват рук
Заключительная	Игра «Воротца» (картотека 1, № 16) [Подвижные игры и игровые упражнения малой интенсивности старшая группа] [4]	4	

Занятие 9 (старшая группа)

Программные задачи: закалять организм детей; закреплять умение броска шайбы с места; формировать навык метания снежков вдаль; воспитывать скоростно-силовые способности.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба: перешагивая предметы; скрестным шагом. Бег с заданиями на сигнал: поворот на 360, с прыжком вверх, достать до предмета	4	дистанция
Основная	Общие развивающие упражнения без предметов (комплекс № 16) [3]. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. Удары по шайбе: по неподвижной шайбе; по медленно скользящей шайбе; в цель; на расстояние. Игры «Соревнование хоккеистов» (с элементами хоккея); «Остановись возле снежка» (картотека 1, № 44) [Зимние игры] [4]	18	снизу; от плеча
Заключительная	Игра «Река и ров» (картотека 1, № 18) [Зимние игры] [4]	3	

Занятие 10 (старшая группа)

Программные задачи: развивать мышечную силу; закреплять умение броска мяча в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди, остановку катящегося мяча подошвой; совершенствовать лазанье по гимнастической лестнице; воспитывать координационные способности.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; скамейки.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба: на пятках, руки за головой; спиной вперёд «змейкой» огибая предметы. Бег с заданиями на сигнал: сохранение равновесия, стоя на одной ноге, прыжок вверх	4	локти назад поворот головы
Основная	Общие развивающие упражнения с мячом (комплекс № 51) [3]. На скамейке: прокатывать мяч перед собой, продвигаясь по скамейке; прыжки ноги врозь, мяч в руках; бег с мячом в руках; прыжки на двух ногах по скамейке. Ползание на высоких четвереньках по наклонной плоскости. Передача мяча в движении с броском в корзину двумя руками от груди; одной рукой от плеча. Остановка катящегося мяча подошвой: в парах, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч. Игра «Быстрая передача» (с элементами баскетбола)	18	сохранять равновесие смотреть вперёд руки за мячом
Заключительная	Игра «Разноцветные точки» (с элементами баскетбола)	4	

Занятие 11 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять свод стопы; закреплять умение броска мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча, остановку катящегося мяча подошвой; совершенствовать лазанье по гимнастической лестнице; воспитывать координационные способности.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи.

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба: перешагивая предметы; скрестным шагом; на пятках. Бег: с прыжком ч/з предметы; в чередовании с ходьбой	4	на носках не останавливаться
Основная	Общие развивающие упражнения на скамейке (комплекс № 36) [3]. Ползание на высоких четвереньках по наклонной плоскости. Лазанье по гимнастической лестнице с изменением темпа. Передача мяча в движении с броском в корзину двумя руками от груди; одной рукой от плеча. Остановка катящегося мяча подошвой: в парах, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч. Игра «Охотники и утки» (с элементами баскетбола)	18	смотреть вперёд руки за мячом касание мяча
Заключительная	Игра «Летучий мяч» (картотека 1, № 26) [Подвижные игры и игровые упражнения малой интенсивности старшая группа] [4]	3	

Занятие 12 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять организм детей; формировать умение быстро бегать с предметами в руках; закреплять умение броска шайбы; совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд разными способами; воспитывать силовую выносливость.

Оборудование: клюшки; шайбы (мячи); «снежки».

Части	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Вводная	Ходьба в колонну по одному с перестроением в колонну по два; тройками. Бег: с прыжком через предметы; в чередовании с ходьбой	3	дистанция
Основная	Общие развивающие упражнения без предметов (комплекс № 16) [3]. Обследование: ведение шайбы клюшкой по прямой в движении с обводкой одного предмета; броски шайбы с места в ворота; удары по шайбе с попаданием в ворота	20	правильный хват
Заключительная	Игра «Игра с мячом» (с элементами хоккея)	2	

2. Поэтапное развитие двигательных умений и навыков воспитанников в процессе обучения элементам спортивной игры «Футбол»

Алгоритм обучения двигательным действиям детей старшей группы элементам спортивной игры «Футбол» включает в себя:

– ознакомление (основу спортивной игры составляют определенные технические приемы футбола: удар по мячу ногой, остановка мяча ногой, ведение мяча ногой);

– формирование двигательного умения (для обучения владению мяча используют следующие упражнения: катать мяч подошвой ноги вперед, назад, в стороны; подбрасывать мяч руками, подбивать ногой; прокатывать мяч ногой в определенном направлении; закатывать мяч в ворота);

– формирование двигательного навыка (совершенствование и закрепление двигательного действия, подвижные игры и игровые задания). Игры-эстафеты, подвижные игры с элементами футбола, игра в футбол по упрощенным правилам.

Правила игры в футбол необходимо понимать для развития волевых качеств, двигательных навыков и способностей. Данные правила в самом начале игры проговаривает руководитель физического воспитания, обращает внимание на отдельные моменты игры. В игре принимают участие две команды по 8 детей (возможно 5 детей, т.е. с учетом наполняемости возрастной группы). Продолжительность игры — 4–5 минут с перерывом 2–3 минуты. Игра начинается по сигналу педагога. Капитан команды выполняет удар по мячу игроку своей команды (капитан и вратарь команд выбираются до начала игры с помощью считалочки). Все действия с мячом выполняются только ногами. Руками взять мяч может только вратарь, запрещены подножки, силовые приемы. Для игры в футбол используется облегченный мяч (кожаный, резиновый). Игры имеют строго установленные правила, определяющие точность двигательных действий. Кроме того, педагог может сам ввести некоторые ограничения (правила) в соответствии с задачами на данном этапе обучения [9].

Система развития двигательных умений и навыков воспитанников 5–7 лет с использованием элементов футбола представлена планом, разработанным творческой группой государственного учреждения образования «Дошкольный центр развития ребёнка №3 г. Витебска». Игровые упражнения последовательно отражают поэтапное развитие двигательных умений и навыков. Каждый этап включает последовательный алгоритм обучения двигательным действиям.

Упражнения, подготавливающие к обучению технике удара ногой по мячу	Первоначальное обучение действиям
	Имитация удара без мяча. Удар с места по неподвижному мячу. Удар с нескольких шагов по неподвижному мячу. Игра: «Сильный удар»
	Углубленное разучивание действий
	Удар с разбега по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу в стенку, выполняется с расстояния 3–4 шага. Удар в ворота с расстояния 5–10 шагов. 5–6 ударов подряд на точность с расстояния 2–4 м в уменьшенные ворота. Игры: «Мяч в стенку», «У кого больше мячей»
	Совершенствование и закрепление навыков
	Удар в цель (кегля или какой-либо предмет) с расстояния 4–6 шагов. В парах на расстоянии 5–6 шагов друг от друга выполнять удары, направляя мяч в сторону партнёра. Игры: «Точный удар», «Пингвины с мячом»
Упражнения и игры с ударом ноги по мячу	Первоначальное обучение действиям
	Удары по мячу ногами с прямого и бокового разбега. Удар в цель с небольшого разбега. Удары по мячу (с постепенным увеличением силы удара) с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену. Игры: «Футболист», «Попади в мишень»
	Углубленное разучивание действий
	Выполнить удар ногой по мячу, посылать его через натянутый шнур (высота шнура — 20 см); Выполнять удары, направляя мяч в сторону партнёра в тройках, пятёрках. Выполнять удар в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны. Игры: «Выбей мяч из круга», «Передача мяча с перебежками»
	Совершенствование и закрепление навыков
	Забивание мяча в ворота с расстояния 2–3 м. Передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу. После передачи мяча партнером (взрослым) ударить по мячу и попасть в цель (предмет) с расстояния 2,5–3 м. Игры: «Мяч капитану», «Попади в ворота»
Упражнения, подготавливающие к технике	Первоначальное обучение действиям
	Прокатывание мяча правой (левой) ногой вперёд — назад, вокруг себя.

остановки мяча ногой	Остановка мяча ногой после удара о стену. Выполнять поочерёдно левой и правой ногой. Игра: «Мяч в стенку»
	Углубленное разучивание действий
	Упражнения в парах. Дети выполняют удар друг другу и останавливают мяч внутренней стороной стопы или подошвой. Игры «Мяч под планкой», «Мяч над планкой»
	Совершенствование и закрепление навыков
	В парах, продвигаясь вперёд шагом, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч одним из приёмов. Игры «Попади в цель», «Игра в футбол вдвоём»
Упражнения и игры с остановкой мяча ногой	Первоначальное обучение действиям
	Подбросить перед собой мяч и остановить его внутренней стороной стопы или подошвой. Игры: «Точный удар»
	Углубленное разучивание действий
	Остановки (прием) мяча ногой (внутренней частью стопы, подошвой) с последующей передачей партнёру. Постепенно следует увеличивать расстояние. Игры «Передай пас», «С двумя мячами»
	Совершенствование и закрепление навыков
В парах, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч одним из приёмов. Игры: «Выбей мяч из круга», «Отдай мяч водящему»	
Упражнения, подготавливающие к умению вести мяч ногой	Первоначальное обучение действиям
	Ведение мяча по прямой в медленном темпе, при каждом шаге мяч касается ноги. Ведение мяча по линии круга попеременно левой и правой ногой. Сначала выполнять шагом, затем медленным бегом. Игры: «Стоп», «Гонка мячей»
	Углубленное разучивание действий
	Ведение мяча по коридору (ограничение из кеглей или любых предметов) шириной 1 м. Постепенно уменьшать ширину коридора. Ведение мяча между предметами, расставленными по прямой линии на расстоянии 50 см друг от друга. Игра «Бег с мячом»
	Совершенствование и закрепление навыков
Выполнение ведения произвольно по всей площадке, меняя направление движения и скорость	

Упражнения и игры с ведением мяча	Первоначальное обучение действиям
	Ведение мяча по начерченной прямой линии (10 м) попеременно то правой, то левой ногой. Ведение мяча между двумя начерченными линиями, по кругу. Ведение мяча по извилистой линии, огибая стойки. Игры: «Футбольная эстафета», «Футбольный слалом»
	Углубленное разучивание действий
	Ведение мяча ногой с изменением направления движения, в различном темпе с последующей передачей партнеру. Произвольное ведение мяча любым способом. Игра: «Смена сторон»
	Совершенствование и закрепление навыков
	Ведение мяча правой (левой) ногой с изменением направления движения и темпа с последующим забиванием в ворота. Финты (уход с мячом в сторону от соперника). В паре с педагогом, а по мере усвоения техники — с другим игроком

3. Подвижные игры и игровые упражнения с элементами спортивной игры «Футбол»

В учреждении дошкольного образования подвижная игра — незаменимое средство физического развития личности ребёнка. Выполнение элементов спортивной игры «Футбол» заложено в подвижных играх, подготавливающих к обучению выбранной спортивной игре. Тематика игр разнообразна и представлена подвижными играми, играми-эстафетами в картотеке игровых упражнений, что требует от ребенка собранности, наблюдательности, сосредоточения и быстрой двигательной реакции. Подвижные игры представлены по алгоритму обучения двигательным действиям детей старшей группы и включают основные этапы последовательного выполнения элементов спортивной игры «Футбол»: умение выполнять удар ногой по мячу, умение выполнять остановку мяча ногой, умение вести мяч ногой.

Умение выполнять удар ногой по мячу

Подвижная игра «Сильный удар»

Цель: обучать удару ногой по неподвижному мячу.

Оборудование: футбольные мячи, шнуры.

Описание. 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. Правила: сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

Подвижная игра «Мяч в стенку»

Цель: упражнять в технике выполнения удара по неподвижному мячу в стену

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. Команды построены в колонны по одному лицом к стенке. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют удар ногой по мячу в стенку и быстро становятся в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание. Удар стараться выполнять в одно касание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Подвижная игра «У кого больше мячей»

Цель: упражнять в технике выполнения удара по неподвижному мячу, посылая его под сеткой.

Оборудование: футбольные мячи, сетка.

Описание. Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40–50 см от земли. После сигнала педагога 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 педагога находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

Подвижная игра «Точный удар»

Цель: закреплять технику выполнения удара ногой по мячу с попаданием в мишень.

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. Игроки с расстояния 10–12 м выполняют удар ногой по мячу, стремясь попасть им в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стене. Каждый игрок выполняет по 3–5 ударов сильнейшей ногой. Побеждает игрок (команда), сделавший больше точных попаданий в цель.

Подвижная игра «Пингвины с мячом»

Цель: закреплять технику выполнения удара ногой по мячу.

Оборудование: футбольные мячи, стойки (флажки).

Описание. 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 продолжать игру.

Подвижная игра «Футболист»

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

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу педагога ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой. Вариант 2: с места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет. Вариант 3: удар мячом в ворота.

Подвижная игра «Попади в мишень»

Цель: упражнять в технике выполнять удары по мячу с четким попаданием в мишень.

Оборудование: футбольные мячи, мишени.

Описание. Дети поочередно с расстояния 7–10 м 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.

Вариант 2: Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

Подвижная игра «Выбей мяч из круга»

Цель: закреплять технику выполнения удара ногой по мячу.

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. 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. 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.

Подвижная игра «Передача мяча с перебежками»

Цель: закреплять технику выполнения удара ногой по мячу.

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. Игроки делятся на 2 команды, каждая из которых, разбившись на две подгруппы, выстраивается в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10 м. По сигналу впереди стоящий игрок одной из колонн ногой

посылает мяч первому игроку противоположной колонны, бежит вслед за мячом и становится в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, возвращает его во встречную колонну и бежит в её конец и т. д. Выигрывает команда, в которой все игроки первыми займут и. п.

Подвижная игра «Мяч — капитану»

Цель: совершенствовать технику выполнения удара ногой по мячу.

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. В игре участвуют несколько команд с равным количеством игроков. Каждая команда образует круг, в центре которого располагается капитан с мячом. По сигналу капитан выполняет передачу одному из игроков, получив ответную передачу, он адресует мяч следующему игроку и т.д. Побеждает команда, закончившая выполнять передачи первой.

Подвижная игра «Попади в ворота»

Цель: совершенствовать технику выполнения удара ногой по мячу.

Оборудование: футбольные мячи, ворота.

Описание. Две кегли ставятся на некотором расстоянии от линии удара. Игрок, выходящий на старт, бьет по мячу, стараясь попасть в ворота. Ширину ворот и их удаленность от линии подачи мяча нужно варьировать в зависимости от возможностей детей. После того как дети научатся справляться с этим заданием, можно разделить их на две команды и считать количество удачных попаданий. Чья команда забьет больше голов, та и победила.

Умение выполнять остановку мяча ногой

Подвижная игра «Мяч в стенку»

Цель: обучать технике выполнения остановки мяча ногой.

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. Команды построены в колонны по одному лицом к стенке. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют удар ногой по мячу в стенку, останавливают мяч ногой и становятся в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание. Удар стараться выполнять в одно касание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Подвижная игра «Мяч под планкой»

Цель: упражнять в передаче мяча друг другу носком ноги или внешней стороной стопы и остановке катящегося мяча подошвой ноги.

Оборудование: футбольные мячи, стойки, шнур (планка).

Описание. Дети прокатывают мячи друг другу, постепенно увеличивать расстояние и количество участников игры. 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.

Подвижная игра «Мяч над планкой»

Цель: упражнять в передаче мяча друг другу носком ноги или внешней стороной стопы и остановке катящегося мяча подошвой ноги.

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. 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.

Подвижная игра «Попади в цель»

Цель: закреплять передачу мяча носком ноги или внешней стороной стопы и остановку катящегося мяча подошвой ноги.

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. 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.

Игровое упражнение «Футбол вдвоем»

Цель: совершенствовать передачу мяча друг другу носком ноги или внешней стороной стопы и остановку катящегося мяча подошвой ноги.

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. 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 больше мячей в круг противника.

Подвижная игра «Точный удар»

Цель: упражнять в технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы или подошвой.

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. Игроки с расстояния 10–12 м выполняют удар ногой по мячу, стремясь попасть им в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стене. Каждый игрок выполняет по 3–5 ударов сильнейшей ногой. Побеждает игрок (команда), сделавший больше точных попаданий в цель.

Подвижная игра «Передай пас»

Цель: упражнять в технике выполнения остановки (прием) мяча ногой (внутренней частью стопы, подошвой) с последующей передачей партнеру.

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. 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.

Подвижная игра «С двумя мячами»

Цель: упражнять в технике выполнения остановки мяча ногой (внутренней частью стопы, подошвой) с последующей передачей партнёру; в умении следить за своим мячом и мячом противника.

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. 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, остановив мяч, выполняют удар по мячу и вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

Подвижная игра «Выбей мяч из круга»

Цель: закреплять умение выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч одним из приёмов.

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. 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. 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.

Подвижная игра «Отдай мяч водящему»

Цель: совершенствовать выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч одним из приёмов.

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. Дети выстраиваются в линию лицом к водящему. Водящий бьёт мяч в сторону стоящих на линии, так чтобы он долетел до одного из игроков. Тот отбивает мяч обратно. Каждый играющий получает мяч по очереди. Лучше, если на первых порах роль водящего будет выполнять взрослый. Когда дети освоятся с упражнением, можно давать пас мячом не по порядку от первого

ребенка к последнему, а «в разбивку», в случайном порядке. В этом случае от детей, отбивающих мяч, требуется повышенное внимание.

Умение вести мяч ногами

Подвижная игра «Стоп»

Цель: обучать технике ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой.

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. Дети ведут мяч, толкая его поочередно то правой, то левой ногой; по сигналу «Стой!» они быстро останавливают мяч подошвой ноги сверху.

Подвижная игра «Гонка мячей»

Цель: обучать технике ведения мяча в ходьбе (беге) попеременно то правой, то левой ногой.

Оборудование: футбольные мячи.

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

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

Подвижная игра «Бег с мячом»

Цель: упражнять в технике ведения мяча по прямой, между предметами попеременно то правой, то левой ногой.

Оборудование: футбольные мячи, конусы.

Описание. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6–8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5–3 м один от другого устанавливают 4 конуса. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» конусы, возвращают мяч ударом ноги. На линии старт — финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д.

Игра-эстафета «Футбольная эстафета»

Цель: совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр и игровых упражнений.

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. 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.

Игровое упражнение «Футбольный слалом»

Цель: совершенствовать ведение мяча ломаными линиями, толчками поочередно то правой, то левой ногой.

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6–8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5–3 м одна от другой устанавливают 6 стоек. 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.

Игровое упражнение «Смена сторон»

Цель: совершенствовать технику работы с мячом.

Оборудование: футбольные мячи.

Описание. 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.

4. Поэтапное развитие двигательных умений и навыков воспитанников в процессе обучения элементам спортивной игры «Хоккей»

Во втором квартале (декабрь — февраль) руководитель физического воспитания вводит игровые упражнения с элементами спортивной игры «Хоккей», требующие от воспитанников выдержки, физической закалки, смелости. Игры с элементами хоккея развивают точность, выносливость, зрительное восприятие, ловкость движений, пространственное ориентирование.

Первоначально воспитанники 5–6 лет осваивают элементы спортивной игры — владение клюшкой и шайбой: держание клюшки, ведение шайбы, броски, удары по шайбе. Обучение элементам игры в хоккей проводится с детской клюшкой (клюшка должна соответствовать росту ребенка (поставленная концом крюка на пол, она должна доставать до подбородка), шайбой или мячом (диаметр 5–7 см). Вначале воспитанники имитируют действие на месте с небольшой силой и скоростью, затем выполняют упражнения в движении.

Алгоритм обучения двигательным действиям элементов спортивной игры хоккей включает умения:

– держать клюшку и принимать стойку хоккеиста;

- вести шайбу, не отрывая ее от клюшки, по кругу;
- вести шайбу, не глядя на нее;
- вести шайбу с постепенным увеличением скорости передвижения;
- вести шайбу по кругу вправо, влево;
- вести шайбу между стойками или кеглями;
- броски шайбы с места в цель (расстояние 2–3 метра), постепенно увеличивая расстояние до цели, силу броска и уменьшая мишень.

Для развития координации и ловкости движений воспитанникам старшей группы необходимо понимать и знать правила игры в детский хоккей. В начале руководитель физического воспитания проговаривает правила игры, дети делятся на две команды по 6 человек, выбирается вратарь с помощью считалочки. Игра состоит из двух таймов, каждый из которых длится до 4–5 минут, игра проводится как с вратарем, так и без вратаря. Перебрасывать шайбу можно только клюшкой, запрещается поднимать клюшку выше плеча, задерживать соперника [4].

Упражнения и игры при обучении держанию клюшки	Первоначальное обучение действиям
	Держание клюшки, стоя на месте удобным способом. Перекалывание клюшки из одной руки в другую перед собой, за спиной. Перемещение клюшки вперед-назад, влево и вправо. Игры: «Стоп!», «Землемеры»
	Углубленное разучивание действий
	Держа клюшку обеими руками, перемещать её вперед и назад, влево и вправо, за спину, поднимать вверх. Держа клюшку одной рукой за середину рукоятки, выполнять ею вращательные движения вправо и влево, вперед и назад. Перенос клюшки через предметы, в стойке хоккеиста
	Совершенствование и закрепление навыков
	Подбивание клюшкой снизу, сбоку. Движение с клюшкой по прямой, змейкой
Упражнения и игры при обучении ведению шайбы	Первоначальное обучение действиям
	Перемещать шайбу, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево. Ведение шайбы, стоя на месте, по контуру буквой «П», цифры «8». Ведение шайбы с перекалыванием клюшки, стоя на месте вперед-назад, влево-вправо. Ведение шайбы в движении по прямой. Игры «Загони шарики в обруч», «Встречная эстафета», «Передай шайбу»
	Углубленное разучивание действий

	<p>Ведение шайбы в движении по дугам различного радиуса. Ведение шайбы в движении с обводкой одного предмета. Ведение шайбы с обводкой нескольких предметов, стоящих по прямой. Ведение шайбы, толчками посылая вперед на 1–2 м, в направлении своего движения. Ведение шайбы в заданном направлении. Игры «Гонка с шайбой», эстафета «Змейка»</p> <p style="text-align: center;">Совершенствование и закрепление навыков</p> <p>Ведение шайбы с обводкой нескольких предметов, расставленных в различных положениях Ведение шайбы с перекладыванием клюшки впереди себя. Ведение шайбы без отрыва клюшки, одной рукой сбоку, продвигаясь по прямой. Ведение шайбы на скорость. Игры: «Карусель — хоккей», «Гонки с шайбами», Эстафета «Соревнование хоккеистов»</p>
<p>Упражнения и игры при обучении броску шайбы</p>	<p>Первоначальное обучение действиям</p>
	<p>Броски шайбы с места. Броски шайбы в ворота с постепенным увеличением расстояния. Игры «Забей в ворота»</p>
	<p>Углубленное разучивание действий</p>
	<p>Броски шайбы с места в квадрат, снежный ком. Броски шайбы через барьер. Броски шайбы после приёма-передачи партнёра. Игры «Сбей кеглю», «Не выпусти шайбу из круга»</p>
	<p>Совершенствование и закрепление навыков</p>
<p>Броски шайбы в ворота после ведения. Броски шайбы после ведения в цель уменьшенных размеров. Эстафеты с выполнением изученных движений</p>	
<p>Упражнения и игры при обучении удару по шайбе</p>	<p>Первоначальное обучение действиям</p>
	<p>Удары по шайбе с места. Удары по медленно скользящей шайбе</p>
	<p>Углубленное разучивание действий</p>
	<p>Удары по шайбе с попаданием в ворота. Игры: «Попади с подачи», эстафеты с ударом по шайбе после ведения и попаданием в ворота</p>
	<p>Совершенствование и закрепление навыков</p>
<p>Удары по шайбе на расстояние. Игры: «У кого меньше шайб», «Игра с мячом»</p>	

5. Подвижные игры, игровые упражнения с элементами спортивной игры «Хоккей»

Формирование двигательных умений и навыков выполнения элементов спортивной игры «Хоккей» реализуется с помощью подвижных игр и игровых упражнений. Тематика игр представлена физическими упражнениями, подвижными играми, играми-эстафетами в картотеке игровых упражнений. Для овладения техникой игры дети старшей группы выполняют игровые упражнения, игры-эстафеты. Участники игры осваивают некоторые элементы владения клюшкой и шайбой: держание клюшки, ведение шайбы, броски, удары по шайбе. Клюшку держат левой рукой за верхний конец ручки, а правой — за середину. Ведение шайбы осуществляют двумя способами: ведение шайбы толчками клюшки (игрок несильными толчками посылает шайбу вперед на 1 м, затем догоняет ее и снова повторяет то же действие), ведение шайбы с переключением клюшки (шайбу передвигают впереди себя зигзагообразно, ограничивая клюшкой ее боковые отклонения). Броски осуществляются со скольжением шайбы по площадке. Обучают броску сначала с места, а затем в движении. Обучение удару по шайбе начинается с неподвижной шайбы, затем по медленно скользящей шайбе. Осваивают элементы игры дети вначале на снежной укатанной площадке. Для игры необходима клюшка и резиновая «детская» шайба. Далее участники игры показывают умения проведения шайбы клюшкой до флажка, огибают его и возвращаются на место. Затем руководитель физического воспитания включает подвижные игры с элементами хоккея, игры-эстафеты.

Умение держания клюшки

Игровое упражнение «Стоп!»

Цель: упражнять в умении выполнять стойку хоккеиста.

Описание. Бег враспынную, по свистку остановиться, принять стойку хоккеиста.

Игровое упражнение «Землемеры»

Цель: обучать держать клюшку.

Оборудование: клюшки.

Описание. Кто скорее измерит хоккейное поле. Выполнять переключением клюшки, не отрывая один конец клюшки от земли.

Умение ведения шайбы

Подвижная игра «Загони шарики в обруч»

Цель: обучать ведению шайбы.

Оборудование: клюшки, шарики, обручи.

Описание. Дети берут клюшки и шарики и делятся на две команды. Команды выстраиваются в шеренги, каждая на своей половине игрового поля.

На линиях ворот кладутся обручи. У детей одной команды шарики одинакового цвета. Цвет шарика команды должен соответствовать цвету обруча команды соперников. По сигналу дети должны вести свой шарик клюшкой и загнать его в обруч команды соперников. Выигрывает команда, которая первой загонит все шарики в обруч противоположной команды. Во время ведения шарика клюшкой стараться не столкнуться друг с другом и не потерять шарик.

Игра-эстафета «Встречная эстафета»

Цель: обучать ведению шайбы в движении по прямой.

Оборудование: клюшки, шайбы (резиновые мячи).

Описание. Для проведения игры нужны клюшки и маленькие резиновые мячи (шайбы). Отмечаются две черты на расстоянии 8-10 м от другой. Дети делятся на несколько команд. Каждая из них рассчитывается на первые и вторые номера. Одна половина команды становится около одной черты, другая половина — около другой. По сигналу первые номера берут клюшки и гонят мячи ко вторым номерам своей команды, которые стоят во главе колонны, и передают им клюшки, а сами становятся замыкающими этой колонны. Вторые номера гонят мячи в сторону первых номеров и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не возвратятся на свои места.

Игровое упражнение «Передай шайбу»

Цель: обучать действиям вдвоем.

Оборудование: клюшки, шайбы.

Описание. Дети распределяются по парам и становятся с клюшками в руках напротив друг друга на расстоянии 2–3 метра. Несильным плавным движением они перебрасывают шайбу друг другу так, чтобы она скользила по снегу и попадала поточнее на клюшку партнёру.

Подвижная игра «Гонка с шайбой»

Цель: упражнять в умении ведения шайбы с обводкой предмета.
Оборудование: клюшки, шайбы (кубики), стойки.

Описание. Несколько играющих, вооружившись клюшками, становятся на линии старта. Каждый получает шайбу (кубик). Перед всеми игроками на расстоянии 10–15 м ставится стойка. По сигналу дети доводят клюшками свои шайбы до стоек, огибают их и возвращаются. Выигрывает тот, кто вернется первым.

Эстафета «Змейка»

Цель: упражнять в умении ведения шайбы с обводкой нескольких предметов. *Оборудование:* клюшки, шайбы, стойки.

Описание. За линией старта располагаются три-четыре команды. В 5–7 м от старта стоят 5 стоек, необходимо провести шайбу змейкой. Расстояние между стойками не менее 1 м.

Подвижная игра «Карусель — хоккей»

Цель: закреплять навык ведения шайбы без отрыва клюшки.

Оборудование: клюшки, шайбы.

Описание. Дети образуют два круга. Во внешнем кругу — больше детей, во внутреннем — меньше. Ведение шайбы по кругу влево и вправо, не отрывая её от клюшки. По сигналу поменять направление движения.

Игра-эстафета «Гонки с шайбами»

Цель: закреплять умение ведения шайбы.

Оборудование: клюшки, шайбы, флажки (стойки).

Описание. За линией старта располагаются три-четыре команды. Впереди на расстоянии 10 метра на площадке ставят флажки по числу команд, участвующих в игре. Чтобы детям легче было ориентироваться, для каждой команды устанавливаются флажки определенного цвета — синие, зеленые, желтые, красные. Стоящие первыми в командах держат в руках клюшки, у ног их лежат шайбы. По сигналу педагога каждый гонит шайбу клюшкой до флажка и возвращается на линию старта (или «змейкой» между стойками). Клюшку берет следующий игрок команды. Играют до тех пор, пока все члены команды не выполнят задание. Команда, окончившая игру первой и не допустившая ошибок при передаче клюшки и шайбы, считается победительницей.

Игра-эстафета «Соревнование хоккеистов»

Цель: совершенствовать ведение шайбы.

Оборудование: клюшки, шайбы, стойки.

Описание. За линией старта располагаются три-четыре команды. Гонки шайб клюшкой на скорость по прямой до обозначенного места по прямой, «змейкой» между стойками.

Умение броска шайбы

Подвижная игра «Забей в ворота»

Цель: обучать броскам шайбы в ворота.

Оборудование: клюшки, шайбы, ворота.

Описание. Ребята по очереди забивают шайбу клюшкой с расстояния 2–4 метра, каждый бросает 5 раз подряд. Выигрывает попавший в ворота большее число раз. Игра повторяется, в ходе ее можно суммировать число попаданий во всех попытках.

Подвижная игра «Сбей кеглю»

Цель: упражнять в умении броска шайбы с попаданием в предметы.

Оборудование: клюшки, шайбы, кегли, ворота.

Описание. На линии ворот ставят несколько кеглей. Дети шайбой стараются попасть в неё и сбить (3–4 метра). Можно устанавливать количество очков за кеглю, например, зелёная — 1, красная — 2 и т. д.

Подвижная игра «Не выпусти шайбу из круга»

Цель: упражнять в бросках шайбы после приёма-передачи партнёра.
Оборудование: клюшки, шайбы.

Описание. В игре одновременно участвует несколько подгрупп. Команды с клюшками перестраиваются в круги одинакового диаметра 1,5–3 м. На каждую команду выдается один мяч (шайба). По сигналу игроки начинают передавать друг другу шайбу по кругу, не давая ей выйти за пределы круга. Правила: начинать и заканчивать игру по сигналу, шайбу передавать и задерживать только клюшкой. По окончании игры подсчитывается количество шайб, пропущенных за пределы круга. Побеждает команда, пропустившая меньше шайб.

Умение удара по шайбе

Подвижная игра «Попади с подачи»

Цель: развивать точность, глазомер, координационные способности, обучать действиям вдвоем.

Оборудование: клюшки, шайбы, ворота.

Описание. Двое детей располагаются в 3–4 метров от ворот. Первый перебрасывает шайбу другому, тот её ловит клюшкой и сразу же бросает в ворота. Через 10 подач играющие меняются ролями.

Подвижная игра «У кого меньше шайб»

Цель: закреплять умение выполнять удар клюшкой по шайбе.

Оборудование: клюшки, шайбы, ворота, резинка.

Описание. Дети делятся на две команды, у каждого в руках клюшка и шайба. Команды свободно становятся на свою половину площадки. Площадка разделена натянутой резинкой, подвешенной на уровне 40–50 см от земли. По свистку дети начинают перебивать шайбы на территорию противоположной команды, стараясь попасть в ворота соперника. Игра останавливается, когда все шайбы оказываются забитыми в ворота. Выигрывает команда, у которой в воротах меньше шайб. Указания к проведению: выполняя удар по шайбе, стараться попасть в ворота соперников.

Подвижная игра «Игра с мячом»

Цель: упражнять в различных игровых заданиях с клюшкой, шайбой.

Оборудование: клюшки, шайба.

Описание. Участники игры с клюшками в руках образуют круг и становятся на расстоянии двух-трех шагов друг от друга. В центре круга — водящий. Он кладет перед собой гладкий небольшой мяч и ударом клюшки старается выбить его за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают мяч назад. Тот, кто пропустил мяч, сменяет водящего.

6. Физкультурные праздники

Обучение элементам спортивных игр проходит на прогулках, в самостоятельной двигательной деятельности. Подвижные игры и игровые упражнения с разнообразным двигательным содержанием являются формой ежедневной работы педагогических работников в учреждении дошкольного образования по физическому развитию детей. Они увеличивают двигательную активность ребёнка, вызывают положительные эмоции, способствуют радостному настроению. Организуя игры, воспитатель дошкольного образования закрепляет и совершенствует у детей навыки в основных видах движений, развивает их двигательные способности, нравственно-волевые качества. Игры в основном проводятся знакомые, но каждая из них имеет несколько вариантов.

Педагогические работники государственного учреждения образования «Дошкольный центр развития ребёнка №3 г. Витебска» активно включают в образовательный процесс физкультурные праздники и досуги на основе использования элементов спортивных игр (футбол, хоккей). Содержание физкультурного праздника или досуга строится на знакомых детям подвижных играх, играх-эстафетах, физических упражнениях. Физкультурные развлечения проводят с введением литературного (сказочного) героя или без него.

Сценарий спортивного праздника «Все на футбол» (старшая группа)

Программные задачи: закреплять технику выполнения элементов спортивной игры «Футбол»; развивать быстроту, ловкость, координацию движений, глазомер; формировать волевые качества: целеустремленность, выдержку, воспитывать желание побеждать и соперничать, воспитывать дружеские взаимоотношения, сплоченность.

Оборудование и атрибуты: кегли, стойки, эмблемы участникам команды, мячи баскетбольные и футбольные, обручи.

Место проведения: физкультурный зал.

Ход праздника

Дети под спортивный марш выходят на спортивную площадку и выстраиваются напротив друг друга.

Ведущий: Добрый день, ребята! Сегодня наша спортивная площадка превратилась в футбольный стадион, сюда прибыли юные футболисты. Мы рады приветствовать вас! Футбол — самая популярная игра на планете. В эту игру играют люди разного возраста: и самые маленькие дети в детском саду, и школьники, и совсем взрослые люди.

1 ребенок: Я люблю играть в футбол, тут нужна сноровка.

Не забьешь с налета гол ты без тренировки.

2 ребенок: Я мячом легко владею: пяткой бью и головой.

А еще ногой умею пасануть разок-другой.

3 ребенок: Я сегодня встал пораньше, мячик взял, во двор пошел. Разбежался я подальше — и попал в ворота! Гол!

Ведущий: А сейчас мы познакомимся с нашими футбольными командами.

Представление команд.

Команда «Крепыши»: Если вам нужна победа, то ее не отдадим!

А на поле на футбольном мы сегодня победим!

Команда «Здоровячки»: Крепкое здоровье — крепкая страна.

Сегодня нам в футболе победа лишь нужна!

Ведущий: Все торжественные мероприятия открываются гимном Беларуси, и наши соревнования также будут открываться главной песней нашей страны. Внимание, звучит гимн Беларуси.

Гимн Беларуси.

Ведущий: Соревнования считаются открытыми. А перед футбольным матчем нам надо сделать разминку. Команды, подготовьтесь к разминке!

Команды выходят в центр площадки и выполняют разминку под музыку.

Флеш-моб «Гол, гол, гол! Все на футбол!».

Ведущий: Внимание! Внимание! Сообщаю последние новости! К нам на матч приехал талисман соревнований Чемпионата мира по футболу — волчонок Забивака! Встречайте!

Выбегает Волк-Забивака

Забивака: Здравствуйте, мои друзья! Очень рад вас видеть я!

Я — спортивный забияка! Мое имя — Забивака!

Я волчонок хоть куда, не страшны мне холода!

Утром бодро просыпаюсь, водой холодной обливаюсь,

На зарядку выхожу и со спортом я дружу. А вы, ребята, дружите со спортом?

Забивака: Вижу, вижу — все здоровы. А к футбольному матчу вы готовы?

Ведущий: Конечно, готовы, уважаемый Забивака. А тебе предлагаем быть судьей наших соревнований.

Забивака: С удовольствием! Я смотрю, у вас тут как на настоящих соревнованиях, и болельщики есть. Давайте поддержим команды футболистов и повторим кричалки:

— Мяч в ворота поскорей! Мы болеем за друзей!

— Надо гол, надо два, надо 32 гола. А потом еще один и тогда мы победим!

— Ребята — вперед! Ребята — давайте! Ребята, на поле не засыпайте!

Ведущий: Прошу команды подготовиться к соревнованиям первого тайма.

Построение команд.

Эстафеты: «Ведение мяча ногой»:

Дети по очереди ведут мяч ногой в прямом направлении до стойки, обводят его и так же ведут обратно.

«Прыгучий футболист»

Мяч зажат между коленями, дети прыгают до ориентира и с мячом в руках бегут назад, передают эстафету.

«Забей гол»

Дети по очереди добегают до мяча, который находится на расстоянии 1,5 м от ворот, и забивают гол в ворота.

Жюри подводит итоги первого тайма. На табло (судейская книжка) после каждой эстафеты отражается счет матча.

Игра с флажками «Гол!»

Желтый флажок — дети кричат «Мимо!», зеленый — «Штанга!», оба флажка — «Гол!»

Выступление команды болельщиц (девочки с султанчиками).

Музыка О. Газманова «Футбол! Футбол!»

Девочки хором: Мы первыми будем везде и всегда! Мы – группа поддержки, без нас никуда!

Ведущий: А мы начинаем второй тайм футбольного матча.

«Футбольный слалом»

Дети ведут мяч между предметами «змейкой», обратно бегом по прямой и передают мяч следующему участнику.

«Футбольный коридор»

Команды выстраиваются в 2 колонны, передают мяч друг другу над головой, последний игрок должен прокатить мяч между ног всей команды вперед капитану, выигрывает команда, у которой мяч окажется у капитана быстрее.

«Самый ловкий»

Добежать до мяча, подвешенного на веревке, и ударить по мячу ногой.

«Пенальти»

Проводится в том случае, если счет равный. Участники каждой из команд поочередно бьют по воротам с вратарём соперника с шестиметровой отметки. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей.

Подвижная игра «У какой команды меньше мячей»

Команды располагаются на своей половине площадки, разделенной сеткой, подвешенной на уровне 40-50 см от земли. На каждой стороне площадки 3-4 мяча. По сигналу педагога дети стараются ударом ноги направить мяч так, чтобы он прокатился под сеткой на сторону соперников. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала находится меньше мячей. Игра проводится три раза, дети каждый раз меняются площадками.

Ведущий: Для объявления результатов соревнований прошу команды построиться! Слово жюри.

Забивака: Вы все, ребята, молодцы! Как много умеете. Поэтому вы все достойны называться юными футболистами и получить медаль юного футболиста.

Награждение команд медалями, памятным дипломами.

Дети под марш проходят круг почета, пожимают друг другу руки.

Забивака: Я хочу вам пожелать здоровья крепкого, чаще улыбаться, физкультурой заниматься. И очень скоро вся страна узнает ваши имена! Праздник наш заканчивать пора, дружно крикнем все: «Физкульт – ура»!

Фото на память. Под футбольный марш участники уходят.

Сценарий спортивного праздника «Хоккейные забавы» (старшая группа)

Программные задачи: Развивать интерес к занятиям зимними видами спорта. Совершенствовать двигательные умения и навыки у детей дошкольного возраста. Обогащать двигательное развитие детей на основе действий с клюшкой и шайбой.

Оборудование: клюшки, шайбы, конусы, мячи, обручи, снежки, парашют, музыкальный центр.

Место проведения: празднично украшенная спортивная площадка.

Ход праздника.

Дети под спортивную музыку заходят на площадку.

Звучат фанфары.

Ведущий: Доброе утро, девчонки и мальчишки! Мы рады приветствовать на нашем спортивном празднике.

Не замерзли ножки? Не замерзли ручки?

Чтоб не мерзнуть, не скучать, нужно бегать и играть!

Не ленись, на разминку становись!

Разминка.

Ведущий. Что за спорт, где мчатся быстро, на коньках срезая лед?

Высекают клюшкой искры, вот и шайба у ворот! (Хоккей)

Ведущий: Правильно. В хоккее играют настоящие мужчины! А мы сегодня с вами тоже посоревнуемся и поиграем с клюшками и шайбой.

1 ребёнок: День хоккея! День хоккея в нашем городе с утра!

И ему все очень рады — взрослые и детвора!

2 ребёнок: Начинаем зимний праздник: будут игры, будет смех,

И веселые забавы приготовлены для всех.

Звучит веселая музыка, на площадке появляются Два Мороза.

Мороз Красный нос: Здравствуйте, ребята! А вот и мы! Я мороз Красный нос!

Мороз Синий нос: Я мороз Синий нос!

Мороз Красный нос: Мы желаем быть здоровыми, и конечно же, веселыми!

Мороз Синий нос: Мы желаем вам побед, всем участникам большой...

Все вместе: Физкульт-привет!

Мороз Красный нос: Знаю, любите играть в хоккеей! Приготовил вам сюрприз! (*Мороз Красный нос заглядывает в свои мешок.*) Нёс вам шайбы и клюшки. Но вот шайбы вижу, а клюшек нет. (*Оглядывается, смотрит по сторонам.*)

Мороз Синий нос: Кажется, я догадываюсь (*разглядывая мешок*), он же у тебя дырявый! Ну не расстраивайся, давай попросим ребят пойти на поиски клюшек. Дети, поможете разыскать клюшки?

Дети: Да!

Мороз Красный нос: Тогда в путь!

Эстафета «По льдинам».

Дети выполняют прыжки из обруча в обруч.

Ведущий: Дальше невозможно пройти. Занесло дорогу снегом. Что же делать?!

Дети отвечают.

Ведущий: Правильно, ребята! Давайте расчистим дорогу.

Эстафета «Снежный ком». Прокатывание снежных комьев.

Ведущий: Вот и нашлись наши клюшки!

Эстафета «Передай клюшку». Бег с клюшкой в руках.

Эстафета «Гонка с шайбами». Дети ведут клюшкой шайбу до конуса, огибают его и возвращаются назад бегом.

Мороз Синий нос: Хорошо тренировались! А сейчас поиграем в игру!

Подвижная игра «Где твоя клюшка?» Участники ставят свои клюшки в снег по краю площадки. Под музыку двигаются по кругу за водящим в центре площадки, а по сигналу бегут к клюшкам. Водящий должен взять чью-то клюшку, а тот, кто остался без клюшки, становится водящим.

Мороз Красный нос: Загадка эта нелегка: пишушь всегда через два К.

И мяч, и шайбу клюшкой бей. А называюсь я... (Хоккей)

Правильно! Давайте сыграем ещё в одну интересную игру!

Подвижная игра «Собери по цветам». Необходимо загнать клюшками кубики в обручи определенного цвета.

Мороз Синий нос: А сейчас настоящая хоккейная разминка.

Подвижная игра «Гонка клюшек». Участники друг за другом ведут шайбу по кругу, затем расходятся в разные стороны и ведут шайбу в любом направлении. По сигналу участники снова должны стать в круг.

Морозы: Ребята, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Дети: Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!

Подвижная игра «Два мороза»

Ведущий. В мире нет рецепта лучше: будь со спортом неразлучен.

Проживешь сто лет, вот и весь секрет!

Музыкально-ритмическая композиция «Трус не играет в хоккей».

Морозы: Молодцы, ребята! Вы были ловкими, смелыми, а самое главное дружными. Вот таких здоровых и сильных ребят растит наш детский сад.

Звучит музыка. Вручение призов.

Ведущий. Мы надеемся, что праздник никого не огорчил.

Все соревновались, все старались, все вложили много сил.

Всем спасибо за внимание, гостям мы скажем: «До свидания!»

Заключение

Спортивные игры играют большую роль в оздоровлении, физическом развитии детей. Они проводятся на открытом воздухе и являются эффективным средством закаливания организма ребенка. Вместе с формированием двигательных умений и навыков ребенок учится ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с действиями товарищей. При использовании спортивных игр формируется интерес детей к спорту. Основу спортивных игр составляют основные виды движений и их сочетание. Поэтому обучению спортивным играм, особенно таким, как баскетбол, футбол, хоккей, в учреждении дошкольного образования уделяется большое внимание.

Таким образом, при обучении детей дошкольного возраста элементам спортивных игр необходимо стремиться к освоению двигательных умений и навыков, формировать интерес к игре и желание применять элементы спортивных игр в самостоятельной двигательной деятельности.

Двигательный опыт, полученный воспитанниками как в специально организованной, так и в нерегламентированной деятельности позволит ребенку самостоятельно организовать подвижные и спортивные игры, соревнования со сверстниками. При таком взаимодействии у детей развиваются соответствующие навыки поведения в коллективе, устанавливаются товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи, воспитанники учатся управлять своими движениями и анализировать ситуацию, что способствует развитию мыслительной деятельности.

Список рекомендуемой литературы

1. Власенко, Н. Э. Карточка подвижных игр по физической культуре для детей дошкольного возраста / Н. Э. Власенко. — Мозырь: Содействие, 2008. — 96 с.
2. Власенко, Н. Э. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей среднего и старшего дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Н. Э. Власенко. — Мозырь: Белый Ветер, 2010. — 183 с.
3. Власенко, Н. Э. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми среднего и старшего дошкольного возраста (4–7 лет) / Н. Э. Власенко. — Мозырь: Содействие, 2015. — 164 с.
4. Особенности организации спортивных игр и упражнений в учреждениях дошкольного образования: справочные материалы для студентов факультета физической культуры / сост.: В. И. Оляха, В. Н. Барановский. — Мозырь: МГПУ им. И. П. Шамякина, 2015. — 65 с.
5. Об утверждении учебной программы дошкольного образования [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 4 августа 2022 г., № 229 // Национальный образовательный портал. — Режим доступа: <https://adu.by/images/2022/08/up-doshk-obrazov-rus-bel.pdf>. — Дата доступа: 03.10.2022.
6. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей: практическое пособие для педагогов / сост. Н. А. Кирченко. — Мозырь: Белый Ветер, 2011. — 150 с.
7. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В. Н. Шебеко. — 3-е изд., испр. — Минск: Вышэйшая школа, 2015. — 287 с.
8. Шишкина, В. А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина. — Минск: Нац. ин-т образования, 2011. — 136 с.
9. Шпак, В. Г. Элементы спортивных игр в детском саду: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / В. Г. Шпак. — Мн.: УП «ИВЦ Минфина», 2004. — 138 с.

Методические рекомендации из опыта работы

**Элементы спортивных игр
как средство физического развития
воспитанников 5–7 лет**

Составители:
Т.В. Замостоцкая,
И.И. Шарай,
С.И. Горенькова,
О.С. Григорович

Корректурa
Ю.А. Щуко

Подписано в печать 17.10.2022 Формат 60 x 84
Усл. печ. л. 4,3 Заказ 146 Тираж 3

Государственное учреждение дополнительного образования взрослых
«Витебский областной институт развития образования»
210009, г.Витебск, пр-т Фрунзе, 21

Растиражировано на ксероксе
Витебского областного института развития образования