

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирование основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДДУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Вместе с тем детям дошкольного возраста не рекомендуется заниматься спортом в прямом смысле этого слова, т.е. осуществлять подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких результатов. Но отдельные элементы действия в спортивных играх и упражнениях, элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны.

Упражнения и игры при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект.

Благодаря спортивным упражнениям дети овладевают техникой выполнения движений, отдельными тактическими комбинациями спортивной игры, требующей взаимодействия участников, выдержки, решительности, смелости. Посредством игр и игровых упражнений дети будут учиться

управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Ведь двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, облегчают овладение более сложными движениями, позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Развитие общей выносливости и физических качеств, таких как ловкость, быстрота, координация движений, двигательная реакция, ориентация в пространстве, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

Основу спортивных игр составляют естественные виды движений и их сочетания. Поэтому обучению элементам спортивных игр, особенно таким популярным, как баскетбол, бадминтон, городки, настольный теннис, хоккей и другим, уделяется внимание в программе воспитания и обучения детей в дошкольном учреждении «Пралеска», а так же в других программах по физическому воспитанию дошкольников.

Базовая программа «Пралеска» обозначает лишь стратегические позиции в работе, дает значительную свободу действиям, что предполагает конкретизацию и дополнение отдельных разделов самим педагогом.

Педагогам необходимо знать технику выполнения различных элементов игры, методику обучения, типичные ошибки и приемы их устранения, а затем уже непосредственно работать с детьми.

В процессе обучения спортивным играм необходимо учитывать индивидуальную двигательную подготовленность ребенка, уровень здоровья, возраст

В программе нет разделения игр для девочек и мальчиков, не существует также и строгого правила, какие игры могут нравиться и тем и другим. В этом случае нужно исходить прежде всего из интересов детей.

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Возрастные особенности и физические возможности детей, специфика работы дошкольного учреждения определяют как специфические методы обучения, так и форму проведения занятий по обучению детей игре в футбол. В зависимости от того, насколько будут учтены возрастные особенности и физические возможности дошкольников, упражнения могут давать различные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношении.

Цель занятий со спортивными играми ДДУ – ознакомление детей с определенным видом игры и основами ее техники.

Задача обучения спортивным играм детей старшего дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребенка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Отличительная особенность обучения спортивным играм – это их эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда «забывают» о времени. Познав радость и

удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее. Так формируются осознанный интерес и мотивация к занятиям не только спортивными играми, но и физкультурой в целом.

В основу обучения спортивным играм положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребенком, а также при учете реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путем усложнения условий выполнения движений.

Обучение дошкольников элементам спортивных игр целесообразно разделить на три этапа: подготовительный, основной, заключительный.

На подготовительном этапе: главными задачами являются : повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости; улучшение техники выполнения ОВД; улучшение состояния здоровья и прежде всего деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Реализация этого этапа осуществляется в повседневной жизни дошкольника посредством подвижных игр и физических упражнений на прогулках, во время самостоятельной двигательной деятельности детей, непосредственно во время физкультурных занятий и спортивных развлечений. Данный этап во временном отношении может длиться от нескольких месяцев до полугода и более.

Основной этап – этап непосредственного обучения элементам спортивных игр.

Основная и наиболее эффективная форма обучения дошкольников – занятия, которые целесообразно проводить в форме физкультурно – оздоровительного кружка. Многие элементы могут быть включены в программный обучающий материал по физическому воспитанию на протяжении учебного года. Длительность таких занятий составляет 25-30 минут.

Наличие трехчастной формы занятий (вводная часть, основная, заключительная) позволяет педагогу рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Вводная часть – это разминка, цель которой является подготовка организма ребенка к наиболее интенсивной работе в основной части занятия. В содержании вводной части могут входить различные виды ходьбы и бега, а также прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики и подвижные игры.

Продолжительность вводной части для старших дошкольников – до 3-4 минут.

Таким образом, упражнения вводной части занятия являются подводящими упражнениями к изучению движений в основной части занятий.

Содержание основной части занятия разнообразно. Она начинается с небольшого комплекса ОРУ или подвижной игры. В этой части занятия сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм старшего дошкольника. Движения подбираются энергичные,

быстрые, требующие выносливости, а также повышающие функциональное состояние организма. Комплекс общеразвивающих упражнений можно разучить и выполнять в течение 4-5 занятий, не более. Согласованное выполнение уже разученных и усвоенных движений позволит детскому организму подготовиться к освоению новой нагрузки, а педагогу – наиболее рационально и эффективно распределить их силы при выполнении основных видов движений.

При обучении дошкольников техническим азам спортивных игр целесообразно использовать так называемые подводящие упражнения, т.е. движения сходные по структуре с главными элементами техники того или иного движения.

Вместе с тем необходимо обеспечить осознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. А этот аспект будет достигнут тогда, когда ребенок будет знать, когда и при каких условиях он сможет применять полученные умения и навыки. Например, дошкольники, освоившие элементарную технику игры в футбол в детском саду, будут способны сыграть в эту игру в команде старших по возрасту детей в школе, дома во дворе или где-либо на отдыхе и т.п.

Продолжительность основной части – до 20 минут.

Таким образом, разнообразная и увлекательная по содержанию основная часть позволит педагогу реализовать поставленные задачи.

В заключительной части необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Это будут способствовать ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, спокойная игра и т.п. Продолжительность заключительной части составляет 4-5 минут.

Заключительный этап – этап совершенствования техники, элементарных тактических навыков спортивной игры.

Ниже приведены правила некоторых спортивных игр, техника выполнения их основных элементов, методика обучения этим элементам, адаптированные для детей дошкольного возраста.]

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Организационно – методические основы обучения игре в футбол

Футбол – спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлеченность ею. Таким образом, посредством разнообразных игр, игровых упражнений, заданий, эстафет дошкольники обучатся азам игры в футбол в условиях дошкольного учреждения, а также в секции футбола детско-юношеской спортивной школы.

Занятие футболом способствует развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают дружеские взаимоотношения, основанные на взаимопомощи и сотрудничестве. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

С детьми дошкольного возраста проводится упрощенный вариант игры в футбол (на площадках меньших размеров и с меньшим числом игроков в командах).

Размер площадки с травяным покрытием составляет не более 24 м в длину и 18 м – в ширину. Поперек нее отмечаются средняя линия и центральный круг диаметром 5 м. На концах площадки ставятся ворота высотой 2 м, шириной 3 м. На ее углах и на месте пересечения средней и лицевых линий ставятся яркие флажки высотой 0,8 – 1 м.

Для игры в футбол для детей дошкольного возраста используется облегченный мяч меньших размеров (желательно кожаный или пластиковый, но не резиновый). Лучший вариант – стандартный волейбольный мяч.

Правила игры.

Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные детям требования, например одиннадцатиметровый, угловой удары, положение вне игры, штрафные и свободные удары. Кроме того, преподаватель сам может оговорить некоторые правила: например, играть с вратарем или без него и т.д., в соответствии с поставленными задачами.

Цель игры. Цель команды в игре – забить как можно больше мячей в ворота соперника. А после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Каждая команда состоит из 5-6 детей и нескольких запасных. Один из игроков – капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки.

Судейство. Педагог следит за выполнением правил игры и принимает решения во всех спорных случаях. Он останавливает игру при нарушениях правил игроками, следит за поведением детей, контролирует время игры.

Время игры. Игра продолжается 30 минут. Время игры делится на два тайма по 15 минут с пятиминутным перерывом. В конце игры проводится малоподвижная игра (продолжительностью 3-5 минут) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Результат игры. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот между стойками под перекладиной и если при этом не были нарушены правила игры. Команда, забившая большее количество мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, игра считается законченной вничью.

Правила проведения игры. Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его (ногами) товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Задача игроков противоположной команды – не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Все действия с мячом выполняются только ногами. Касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой, а руками касаться мяча разрешается только вратарю.

Начало игры. Перед началом игры проводится жеребьевка, с помощью которой определяется сторона площадки или начальный удар. Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля. Игра начинается по сигналу судьи одним из игроков команды, который назначается капитаном. Игроки команды соперников должны располагаться за линией центрального круга. Ребенок, производящий начальный удар, не имеет права вторично касаться мяча раньше других детей.

После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

После перерыва команды меняются сторонами и начальный удар производится с центра поля игроком противоположной команды, т.е. той, которая не начинала игру.

Правила замены. Педагог может менять игроков в течении всей игры. Любой из игроков может заменить вратаря. Если кто-то из детей очень устал, получил травму или недисциплинированно себя вел, педагог останавливает игру, при необходимости помогает ребенку или заменяет его.

Выход мяча из игры. Мяч, пересекший боковую линию или линию ворот по земле или по воздуху, считается вышедшим из игры. Мяч считается в положении вне игры и тогда, когда игру останавливает педагог. В течение всего остального времени мяч считается в игре даже тогда, когда он отскакивает на поле от стойки или перекладины ворот или дети прекращают игру, предполагая, что произошло нарушение правил и судья остановит игру.

Нарушение правил и наказание за них. Игрокам не разрешается ставить товарищу подножку, ударять противника ногой, толкаться, тянуть за одежду, за руки, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч. Нарушением правил игры считается также бег с мячом в руках, попытка ловить его. Если игрок нарушает правила, педагог останавливает игру и делает ему замечание. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если нарушение совершили одновременно игроки обеих команд, в этом случае и тем и другим назначается штрафной удар (по неподвижному мячу) с места нарушения. За грубые нарушения правил игрок удаляется с поля (с правом его замены) на 1-3 минуты.

Надо приучать детей играть дружно, помогать друг другу, сочувствовать при неудаче.

Из существующего многообразия технических приемов футбола дошкольников целесообразно обучать следующим: перемещения, удары по мячу, приемы мяча (остановка), ведение мяча, отбор мяча, финты, вбрасывание мяча, приемы игры вратаря.

Перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед, прыжков применяются в подвижных играх с мячом и самой игре в футбол. Быстрая смена игровых ситуаций, неожиданные действия противника требуют разнообразных способов перемещения: предельного быстрого бега с места, ускорения, бега приставными шагами; кроме того,

ребенку приходится двигаться в самых различных направлениях: по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т.п.

Подводящие упражнения.

1. Различные виды бега («змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.);
2. Различные виды прыжков, подскоки;
3. Подвижные игры «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т.п.

Удары по мячу. Удары по мячу ногами составляют основу техники игры. С помощью удара ногой игроки передают мяч друг другу, бьют по воротам, выполняют ведение мяча. По способу выполнения удары подразделяются: *внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой.*

Выделяют две основные фазы движений, общие для всех способов: предварительная, состоит из разбега и постановки опорной ноги; рабочая, представлена ударным движением и проводкой.

Удар внутренней стороной стопы.

Обучение ударам по мячу ногой начинают с разучивания удара внутренней стороной стопы. Он часто используется при коротких передачах, при ударах с ближнего расстояния.

Чтобы правильно выполнять этот удар, необходимо поставить опорную ногу сбоку от мяча в 10-15 см. Ударное движение начинается с одновременным сгибанием бедра и поворотом наружу стопы ударной ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом к направлению полета мяча.

Подводящие упражнения.

1. Дети становятся у стенки или щита в 3-6 шагах от цели и выполняют 5-10 ударов по неподвижному мячу с места. Затем выполняется такое же число ударов с одного или нескольких шагов разбега.
2. Перед стенкой ставятся ворота из флажков или стоек шириной в 1,5 – 2 м. Необходимо постараться с расстояния 4-5 шагов, посылая низом мяч, попасть в цель. После выполнения подсчитывается количество попаданий в ворота. Данное упражнение повторяется несколько раз с небольшим перерывом. Удар внутренней стороной стопы можно усложнить. Для этого мяч переносится на 2-3 шага в сторону.
3. Дети становятся друг напротив друга на расстоянии 5-7 шагов. Поочередно передают мяч друг другу так, чтобы он медленно подкатывался к ногам партнера. Это упражнение можно выполнять в колоннах.
4. На площадке чертится круг диаметром 5-6 шагов в зависимости от места проведения занятий. Один ребенок встает внутри круга. Остальные размещаются по его линии на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. Через 8-10 передач его меняет следующий игрок.
5. Поставить флажок или какой-либо предмет на расстоянии 4-6 шагов от ребенка. Задача состоит в том, чтобы большее число раз попасть в цель. Каждый участник выполняет 5-7 ударов подряд.

****Удар серединой подъема***

Техника выполнения удара серединой подъема – наиболее трудный технический прием. Этот прием весьма эффективен как по точности, так и по силе. Наносится с прямого разбега. Опорная нога ставится рядом с мячом, слегка согнута в колене. Носок ударной ноги «смотрит» точно по

направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сгибается в колене. Затем маховым движением она выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, носок бьющей ноги оттягивается вниз, туловище наклоняется вперед над мячом. При выполнении удара серединой подъема занимающиеся могут получать травму в связи с сильно оттянутым носком. Поэтому обучение надо начинать с ударов, подбрасывая мяч и стоя на месте.

Подводящие упражнения

1. Имитация удара без мяча.
2. Удар по неподвижному мячу о стенку. Выполняется с расстояния 3-4 шага. Для восприятия соприкосновения ноги с серединой мяча движение производится в медленном темпе.
3. Ребенок выполняет удар в обозначенные флажками ворота шириной 1,5 – 2 м с расстояния 5-10 шагов. Задача – попасть в ворота. Их может быть несколько, в зависимости от количества детей.
4. Усложнение задачи. Выполнить 10-15 ударов подряд в уменьшенные ворота (ширина 1 м) или нарисованный на стене квадрат (1х1 м) с расстояния 5-10 шагов по неподвижному мячу.
5. Один из детей передает мяч ногой сбоку, а другой совершает удары по катящемуся мячу с разбега в цель. Выполнить 8-10 ударов подряд.
6. Двое игроков, стоя друг напротив друга на расстоянии 5-7 шагов, передают мяч серединой подъема по очереди.

Типичные ошибки

Занимающиеся не оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз, и удар наносится верхней частью носка.

В начале обучения дети далеко ставят опорную ногу от мяча.

Туловище отклоняется назад в момент удара по мячу.

Для исправления ошибок детям предлагается повторить упражнение 1,2.

****Удар внутренней частью подъема***

Техника выполнения. Удар внутренней частью подъема выполняется следующим образом: опорная нога при ударе располагается на 25-35 см в сторону от мяча. На нее переносится масса тела, бьющая нога сгибается в колене. Стопа несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, носок оттягивается. Разбег выполняется под углом 30-60 по отношению к мячу и цели. Для того, чтобы мяч летел низом, удар выполняется в середину мяча или выше.

Подводящие упражнения

1. Обозначить цель на стене (квадрат 2х2 м). В 5-7 шагах от цели начертить линию. С этого расстояния выполнить 10-15 ударов с места по неподвижному мячу. То же повторить с разбега.
2. Между двумя деревьями или стойками натянуть шнур на высоте 0,5 – 1 м. Дети должны посылать мяч друг другу ударом ноги так, чтобы он пролетел над шнуром. Для большей эмоциональности это упражнение можно выполнить в виде соревнований.
3. Двое детей стоят в 3-4 м напротив друг друга и поочередно низом выполняют передачи внутренней частью подъема после остановки мяча.
4. После двух, трех шагов разбега в медленном темпе ударить по мячу ногой внутренней стороной подъема, стараясь послать его как можно дальше.
5. Дети с расстояния 5-10 шагов стремятся попасть в ворота мячом по воздуху. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Типичные ошибки

Опорная нога ставится слишком близко к мячу и удар не получается.

Разбег выполняется по прямой линии.

Для исправления ошибок детям предлагают выполнить удары внутренней частью подъема по неподвижному мячу с 3-4 шагов разбега, а также после разбега по начерченной линии (дуге).

****Удар внешней частью подъема***

Удар внешней частью подъема применяется при ударах по воротам и скрытых передачах партнеру. Особенность его в том, что мяч в полете закручивается и летит, отклоняясь в сторону. Чтобы правильно выполнить удар внешней частью подъема, необходимо разбежаться точно по направлению полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча таким образом, чтобы не мешать бьющей ноге. Носок оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом внешней частью подъема стопы. Чем ближе опорная нога и больше вывернута внутрь стопы, тем будет ниже полет мяча после удара.

Подводящие упражнения

1. Выполнить 6-8 упражнений, имитируя удары с разбега по мячу (опорная нога ставится на специальную отметку).
2. Отметить мелом на обуви соответствующую часть подъема. Выполнить 8-10 ударов в стенку или партнеру, контролируя точность движений.
3. В дальнейшем для разучивания удара внешней частью подъема стопы можно использовать упражнения для удара серединой подъема.

Типичные ошибки.

Опорная нога ставится перед мячом так, что преграждает путь бьющей ноге.

Носок бьющей ноги недостаточно оттягивается вниз.

Стопа бьющей ноги недостаточно разворачивается внутрь.

Для исправления ошибок дошкольника предлагается повторить упражнения 1,2.

Удар носком ноги.

Техника выполнения удара: удар носком ноги выполняется по неподвижному или катящемуся мячу с места или разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча, а ударная нога в момент замаха согнута в колене. При выполнении удара нога почти выпрямляется. Удар наносится носком в середину мяча. Если мяч нужно послать поверху, то удар наносится ниже середины мяча. Удар по мячу носком придает ему направление полета влево или вправо. При обучении удару носком можно с успехом использовать те же упражнения, что и при освоении техники удара серединой подъема.

Подводящие упражнения.

1. Удар по неподвижному мячу в стенку выполняется с расстояния 5-7 шагов.
2. Обозначить флажками ворота шириной 2 – 2,5 м. С расстояния 5 – 10 м дети должны попасть в створ ворот.
3. Усложнение задания. С расстояния 5-8 шагов нанести 5-6 ударов на точность в уменьшенные ворота (размером 1х1 м).

Типичные ошибки.

Опорная нога в момент удара ставится далеко от мяча и ребенок не попадает по нему.

Отклонение туловища назад в момент удара.

При ударе носком голеностоп расслаблен, что приводит к изменению направления полета мяча.

Для исправления ошибок детям рекомендуют выполнить упражнение 1.

Удар пяткой.

Техника выполнения: опорную ногу ставят на уровне мяча. Бьющая нога при замахе проносится над мячом вперед и резким движением назад наносит удар пяткой в середину мяча. Стопа при этом располагается параллельно земле.

Подводящие упражнения.

1. В парах. Встать с партнером в 5-6 шагах напротив друг друга. Повернувшись к партнеру спиной, нанесите удар пяткой с места, направляя мяч в его сторону. Партнер останавливает мяч и таким же образом передает его назад. Выполнить 8-10 ударов.
2. По прямой линии поставить 5-6 мячей через 3-4 шага. Подбегая поочередно к мячам, выполнить удары пяткой.
3. Два игрока становятся один за другим: первый направляет мяч вперед низом, а стоящий за ним делает ускорение. Догнав мяч, он останавливает его пяткой, возвращает партнеру. После выполнения упражнения 4-5 раз дети меняются местами.

Типичные ошибки

В момент удара бьющая нога и мяч находятся не на одной линии с опорой ногой, а впереди.

Удар приходится не по середине мяча, а по верхней части, в результате он не получается.

Для исправления ошибок детям рекомендуется имитировать удары пяткой по неподвижному или нарисованному на полу мячу.

Остановки (прием) мяча ногой

Техника остановки мяча ногой производится внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъема. Остановка мяча может быть

полной, после которой мяч остается лежать у ног футболиста неподвижно, и неполной, когда движение его гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость или изменяется направление движения.

Основные фазы выполнения остановки мяча ногой.

1. Подготовительная фаза – исходное положение: масса тела переносится на опорную ногу, которая согнута немного в колене для устойчивости. Останавливающая нога выносится навстречу мячу.
2. Рабочая фаза – производится уступающее движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Скорость движения ноги постепенно снижается.
3. Завершающая фаза – центр тяжести переносится в сторону останавливающей ноги и мяча.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

При выполнении остановки катящегося мяча останавливающая нога выносится вперед, стопа развернута наружу на 90°. Масса тела переносится на опорную ногу, останавливающая нога сгибается в колене. В момент соприкосновения с мячом она мягко отводится назад до уровня опорной ноги.

Остановка катящегося мяча подошвой.

Техника выполнения: мяч движется навстречу игроку. Останавливающая нога слегка согнута в колене, выносится вперед навстречу приближающемуся мячу. Носок приподнят вверх под углом 30-40°.

При соприкосновении с мячом проводится уступающее движение ноги назад.

Подводящие упражнения.

1. Ребенок с 5-7-ми шагов выполняет удар низом в стену. Отскакивающий мяч останавливает внутренней стороной стопы. Упражнение выполняется 10-12 раз поочередно левой и правой ногой.
2. Упражнение в парах: дети передают мяч друг другу и останавливают его внутренней стороной стопы или подошвой (постепенно следует увеличивать расстояние друг от друга).
3. На площадке чертится круг диаметром 5 м. Одного ребенка ставят в центр, а остальные располагаются по кругу. Ребенок, получивший мяч от стоящего в кругу, должен отправить его обратно. При передачах мяч следует останавливать внутренней стороной стопы или подошвой.
4. Дети стоят в 6-8 шагах друг от друга. Продвигаясь вперед, передают мяч низом партнеру, предварительно остановив его одним из приемов.
5. Дети стоят лицом друг к другу. Передвигаясь левым или правым боком, поочередно передают мяч, останавливая его внутренней стороной стопы (постепенно увеличивать темп).
6. Подбросить перед собой мяч и остановить его внутренней стороной стопы или подошвой 8-10 раз.

Типичные ошибки.

Дети поднимают останавливающую ногу слишком высоко и мяч проскальзывает под стопой.

Во время остановки мяча дети сильно наступают на мяч ногой.

При выполнении остановки мяч далеко отскакивает от ноги.

Для исправления ошибок при выполнении упражнений можно использовать слабо накачанный мяч.

Ведение мяча ногой.

Техника выполнения. Ведение мяча выполняется несильными ударами, толчками ногой: внешней частью или серединой подъема.

Ведение внешней частью подъема выполняется несильными ударами в нижнюю часть мяча, для того чтобы придать ему вращательное движение, которое способствует недалекому откату от игрока.

При ведении внутренней частью подъема мяч направляется перед собой, носок ноги несколько выворачивается наружу, стопа не напряжена.

Ведение мяча осуществляется подталкиванием его перед собой серединой подъема слегка оттянутой вниз стопой одной или попеременно двумя ногами.

Подводящие упражнения

1. Ведение мяча по прямой в медленном темпе. При каждом шаге мяч касается ноги. Чередуются удары-толчки то правой, то левой ногой.
2. На площадке чертится круг диаметром 5-8 шагов. Вести мяч по линии круга попеременно то правой, то левой ногой. Сначала упражнение выполняется шагом, затем медленным бегом.
3. На площадке чертится коридор длиной 10-15 шагов и шириной 1 м. ведение мяча по коридору, ноги меняются. Постепенно уменьшать ширину коридора до 70 см.
4. Выполнять ведение, произвольно меняя направление движения и скорость (для ориентировки можно использовать стойки, флажки и т.п.).

Типичные ошибки

Мяч сильно отскакивает от ноги, взгляд занимающегося постоянно прикован к мячу.

Игрок сильно наклоняет голову вниз и его взгляд постоянно прикован к мячу.

Для исправления ошибок выполняется ведение со слабо накачанным мячом, а также ведение с контролером за ориентиром, расположенным перед ребенком.

Если воспитанники освоили основные приемы владения мячом, то можно отработать их в игровых заданиях.

Отбор мяча. При отборе мяча необходимо приблизиться к игроку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу. Необходимо предупредить детей, чтобы они играли осторожно, так как можно получить травму.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии осуществляется так: ребенок берет мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги ставятся в положение небольшого шага или параллельно. Отклонившись назад, он быстро бросает мяч, выпрямляя руки.

Приемы игры вратаря. В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой, если есть возможность продвинуться вперед.

Во время подвижных игр с мячом и самой игры в футбол дети учатся видеть мяч, партнеров по игре и расположение защитников. Они должны учиться выбегать на свободное место для получения мяча и не гоняться всем за мячом.

Методические рекомендации.

Обучение элементам футбола можно начинать в старшей группе детского сада. Ребята овладевают техникой действий с мячом при многократном повторении упражнений. Однако упражнения и игры, в которые включаются изучаемые движения, должны быть очень разнообразными и интересными для детей. Однообразие и монотонность действий снижают интерес у детей. Упражнения и игры должны быть доступными дошкольникам. В начале обучения основное внимание детей направляется на овладение правильными движениями. А затем нужно

стремится, чтобы они освоили сильные и точные удары и скорость движений.

Упражнения дети должны выполнять как правой, так и левой ногой. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений. Например, удар по мячу надо проводить в такой последовательности: удар по неподвижному мячу, удар по мячу после его остановки, удар по мячу, движущемуся навстречу, и, наконец, следует переходить к изучению удара при движении самих занимающихся. Начинать обучение ведению мяча лучше всего с ведения по прямой на бегу. Скорость бега при этом постепенно увеличивается. По мере того как дети овладевают этим действием, можно переходить к обучению ведению по дугам, зигзагам, с обводкой стоек – флажков. Наконец, следующий этап – это обучение ведению мяча при сопротивлении противника. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол.

Дети должны знать, что:

- 1) мяч надо вести дальше от соперника ногой;
- 2) при быстром беге удобнее вести мяч внешней частью подъема, а при медленном – любым способом;
- 3) если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема. [2]

Дошкольникам необходимо знать элементарные правила игры в футбол:

- ☐ перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю в центре поля;
- ☐ игроки команды стремятся забить как можно больше количество голов ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры;

- ☐ футбол – игра двух команд, и в каждой команде – до 5-7 игроков, один из которых капитан;
- ☐ соблюдение правил игры и продолжительность матча контролирует судья;
- ☐ мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;
- ☐ в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
- ☐ правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;
- ☐ футбол – игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.

Организационно – методические основы обучения игре в хоккей с мячом

Хоккей с мячом (на траве, полу, асфальте, грунтовой площадке) – простая, доступная и увлекательная игра для детей, заменяющая в теплое время хоккей с шайбой.

Занятия хоккеем с мячом развивают точность, координацию, ловкость движений, выносливость. Интенсивные движения на свежем воздухе способствуют укреплению здоровья и закаливанию организма.

Обучение игре в хоккей с мячом можно начать в старшей группе.

Площадка для игры в хоккей с мячом должна быть хорошо укатанной, с ровной поверхностью. Ее примерные размеры, м: 15х8, 24х12, 30х15. Игровое поле ограничивается боковыми и лицевыми линиями, ширина которых не должна быть менее 5 см.

В центре поля чертится круг диаметром 1 м. Ворота (ширина 1,5, длина 1 м) укрепляются на середине лицевых линий (чтобы не сдвигались с места и не переворачивались).

Для игры используют мяч от большого тенниса или небольшой резиновый мяч диаметром 6-10 см и массой до 100 г. Ключки имеют полукруглый крюк. Поэтому техника владения клюшкой и мячом отличается от техники хоккея с шайбой.

Детям играть в хоккей с мячом можно по тем же правилам, что и в хоккей с шайбой. Единственное отличие в том, что с увеличением размеров площадки в хоккее с мячом может возрастать число игроков в каждой команде.

Наиболее приемлемы при обучении детей дошкольного возраста следующие элементы: владение клюшкой; удары по мячу; ведение мяча клюшкой.

Владение клюшкой.

Клюшку нужно держать сильнейшей рукой за верхний край рукоятки, а более слабой поддерживать ее, перемещая по необходимости к середине рукоятки.

При обучении владению клюшкой используют следующие *подводящие упражнения*.

1. Клюшка в руке хватом за верхний край, крюк на поверхности площадки. Поднять клюшку вверх над головой, опустить на поверхность без стука. Затем другой рукой выполнить то же упражнение.
2. Взять клюшку обеими руками (более сильная – сверху, слабая – на 25-30 см ниже). Делая небольшой замах, имитировать удар справа (слева), не поднимая клюшку выше уровня колена.
3. Выполнить имитацию удара с «неудобной» стороны, меняя хват.

4. Наклоны попеременно влево – вправо (спину держать прямо, ноги в коленях не сгибать) из исходного положения – ноги врозь, руки вверх, клюшка над головой.
5. То же, не отрывая пяток ног от поверхности.
6. Сгибать руки к плечам, пытаясь коснуться пальцами плеч из исходного положения – ноги врозь, клюшка за спину на сгибе локтей.
7. Взять клюшку за концы обеими руками внизу перед собой, перешагивать поочередно левой и правой ногой вперед и назад.
8. Приседать, держа клюшку обеими руками перед собой, не «отрывая» пяток ног от поверхности земли.

Удары по мячу.

В хоккее с мячом используются три основных удара: прямой, подсечкой и с нажимом.

Прямой удар. Для его выполнения необходимо стать боком к цели, ноги врозь (шире плеч), туловище наклонить вперед, клюшку поднять выше плеч, мяч – перед ребенком на расстоянии длины клюшки. В момент удара плоскость крюка клюшки соприкасается с мячом под прямым углом, туловище поворачивается в сторону полета мяча. Применяют прямой удар при коротких передачах и ударах по воротам.

Разновидностью прямого удара является толчок, который выполняется кистями рук и с небольшим замахом – крюк прижат к поверхности площадки на всем пути сопровождения мяча во время удара.

Удар подсечкой. Осуществляется двумя способами: с замахом клюшки по воздуху и без отрыва ее от поверхности площадки (подкидка).

Выполняют с замахом клюшки из той же стойки, что и прямой удар, но мяч должен быть расположен не посередине, а сдвинут в сторону цели. Делается это для того, чтобы крюк клюшки подходил под мяч (под острым

углом) и как бы подсекал его. От угла подсечки зависит высота полета мяча. Применяют при длинных передачах и ударах по воротам.

Подкидка осуществляется без отрыва клюшки от поверхности площадки и без большого замаха. Крюк клюшки также соприкасается с мячом под острым углом.

Используют подкидку для коротких передач и перебрасывания через что-либо (клюшку соперника, вратаря и т.п.).

Удар с нажимом является сложным техническим действием и в дошкольных учреждениях не рекомендуется для изучения. Основная сложность заключается в накрывании крюком клюшки мяча в момент удара.

Помимо ударов в хоккее с мячом используют броски мяча клюшкой, которые выполняются вообще без замаха – крюк клюшки подводится под мяч и резким движением посылается вперед-вверх.

Ввиду повышенной травмоопасности ударов с замахом клюшки по воздуху обучение следует начинать с бросков и ударов с небольшим замахом (толчок и подкидка).

Одновременно с бросками и ударами детей обучают остановке мяча. Она может быть полной (когда мяч останавливается неподвижно лежать у крюка клюшки). И неполной (когда мяч продолжает движение и от соприкосновения с крюком клюшки изменяет направление).

Мяч можно останавливать крюком клюшки, рукой, туловищем, ногой, рукояткой клюшки, положенной на поверхность площадки.

Подводящие упражнения.

1. Мяч находится на поверхности площадки перед ребенком на расстоянии 40-50 см. Клюшку держать удобным хватом двумя руками. Подбивать мяч то влево. То вправо на 10-15 см, перенося через него клюшку.

2. Мяч – перед ребенком, крюк клюшки касается мяча под прямым углом. Отвести клюшку в сторону на 20-30 см, слегка касаясь крюком поверхности площадки. Затем вернуть клюшку в прежнее положение без удара по мячу. Выполнять сначала медленно, а затем постепенно увеличивать замах и скорость.
3. Осуществлять остановку мяча и прямой удар с небольшим замахом по неподвижному мячу, стоя на месте, постепенно увеличивая расстояние.
4. Прямой удар по катящемуся мячу сначала стоя, а затем в движении.
5. Бросок мяча из положения стоя на месте. После его остановки постепенно увеличивать высоту броска (перебрасываемых предметов).
6. То же, но в движении.
7. Имитировать удар подсечкой (см. упр. 2, но крюк клюшки идет под острым углом под мяч).
8. Выполнить удар подсечкой с небольшим замахом по неподвижному мячу, постепенно увеличивая высоту полета (подсекая и уменьшая угол подсечки).
9. То же по катящемуся мячу после его остановки.
10. Бросок, толчок и подбивка в цель с различного расстояния.
11. Удар подсечкой и прямой с замахом клюшкой по воздуху, соблюдая осторожность.
12. Бросок и удары с ходу без остановки мяча.

Ведение мяча

Основные способы ведения мяча:

- а) толчком или ударом (наносятся несильные удары по мячу в нужном направлении, после которых ребенок продвигается за ним);
- б) с переключением клюшки (выполняются короткие подталкивания мяча то левой, то правой стороной крюка клюшки, перенося его через мяч);

в) без отрыва мяча от клюшки (мяч сопровождается ею на всем пути движения, клюшка в одной руке соку от ребенка).

Подводящие упражнения.

1. Выполнить указанные способы ведения мяча по прямой сначала медленно, а затем постепенно увеличивая скорость.
2. Вести мяч различными способами по кругу, «змейкой», коридору, «восьмерке» и т.п.
3. Ведение мяча между стойками, расположенными в различных вариантах и в сочетаниях.
4. Ведение мяча в парах.
5. Эстафеты, включающие ведение мяча.

После освоения основных элементов техники хоккея с мячом (ударов, бросков, остановок мяча) можно использовать подвижные игры и игровые задания, включающие эти элементы. Впоследствии детям можно предложить двустороннюю игру вначале с небольшим числом игроков и на маленьких площадках, а затем постепенно увеличивать количество играющих и размеры площадки.

Методические рекомендации

Хоккей с мячом для детей дошкольного возраста существенно отличается от игры взрослых. Прежде всего упражнениями и играми с клюшкой и мячом решается задача общей физической подготовки ребенка. Дети получают лишь элементарные представления о хоккее. Поэтому при обучении дошкольников можно внести целесообразные изменения.

Детям нравятся игры с клюшкой и мячом на траве. Такие упражнения и игры можно проводить летом и осенью на траве с малым мячом, а зимой – на снегу.

Играть в хоккей с мячом можно и без вратаря, так как действия детей еще не точные и они много голов забить не сумеют. Кроме того, в детском

саду нет специального обмундирования вратаря, что может привести к травмам. Поэтому необязательно учить детей действиям вратаря, а также применению обманных действий в игре.

Обучение ведению, броскам и ударам по мячу начинать нужно с подготовительных упражнений. Вначале дети имитируют действия на месте с небольшой амплитудой, силой и скоростью, потом выполняют упражнения в движении.

Организационно – методические основы обучения игре в городки

Городки – старинная русская народная игра, известная еще в Древней Руси. Спортивной игрой городки стали с 1923 года, когда были разработаны единые правила и создана спортивная федерация. В упрощенном виде она доступна и для детей дошкольного возраста.

Цель игры - выбить определенное количество фигур, затратив при этом наименьшее количество бит.

Игра развивает точность движений, глазомер и меткость, воспитывает силу и ловкость, укрепляет мышцы рук, повышает эмоциональный тонус, воспитывает выдержку и настойчивость.

Обучение игре в городки начинается в старшей группе

Место для игры в городки – ровная прямоугольная площадка размером 15х6 м. Площадка может быть земляная, асфальтовая, ледяная или деревянная. Ее поверхность должна быть ровной. Для задержания биты и во избежание несчастных случаев необходимо сделать позади городков не ближе 2 м от них забор или сетку высотой не менее 1-1,5 м

На ней различают два «города» размером 1х1 м, отстоящие друг от друга города проводится черта, с которой начинают игру – кон, а между городом и на расстоянии 2,1 м. На расстоянии 3-4 м от передней (лицевой) линии коном

– на расстоянии 2-2,5 м от города – полукон, с которого дети получают право бить только после того, как хотя бы один городок фигуры будет выбит из кона. Когда дети научатся выбивать городки с этих расстояний, линии кона и полукона проводятся на расстоянии 5-6 и 2-3 м.

Для игры нужны палки-биты длиной 45-50 см, сечением 3-4 см и городки длиной 10-12 см, сечением 3-4 см. Бита представляет собой палку длиной не более 60-80 см. Она может быть изготовлена из дерева или пластмассы. Вес биты может достигать до 400-450 гр. Желательно, чтобы бита имела ручку: за нее удобнее держаться рукой. Команда может выступать имея не менее двух бит.

Городок делается из дерева в форме цилиндра, имеющего размеры: диаметр 4-5 см, длина 15-20 см.

Правила игры в городки.

Цель игры. Цель игроков или команды – выбить как можно быстрее фигуры из города (квадрата), соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Соревнования можно проводить между двумя, четырьмя и т.д. игроками или между двумя командами. В процессе игры при необходимости можно произвести замену игроков. Новый игрок выступает под номером выбывшего игрока.

Судейство. Главным судьей соревнований является воспитатель, дети – помощники. Судьи разрешают все спорные вопросы, возникшие во время игры. Перед началом соревнований судьи отмечают линии конов и полуконов, строят фигуры.

Судья имеет право прекратить игру. Во время игры никто, кроме игроков и судьи, не имеет право находиться на поле.

Порядок игры.

1. Перед началом игры участники командных соревнований собираются на конах и по сигналу судьи идут строем до квадратов города. Затем

команды выстраиваются лицом друг к другу и обмениваются приветствиями. Капитаны обеих команд подходят к судье, представляются ему и друг другу. Судья предоставляет право капитанам команд тянуть жребий и объявляет игрокам о том, какая команда первой начинает игру. Первый удар производится в первый город.

2. Каждый игрок делает по два броска в забое. Каждую битую игрок бросает только по свистку судьи. Игроки бьют один за другим в порядке очереди.

После того как все игроки команды, бьющей в правый город, бросят по две биты каждый, начинает бить другая команда, ее цель – левый город.

3. Все фигуры начинают выбивать с кона. Лишь после того, как будет выбит хотя бы один городок, игроки получают право выбивать остальные городки с полукона (с расстояния 2-3 м). После того как будут выбиты все городки фигуры, ставится новая фигура.
4. Городок считается выбитым только тогда, когда он полностью вышел за линию города.

Все фигуры состоят из пяти городков. При проведении соревнований соблюдаются определенное количество, порядок и форма фигур. В игре можно использовать наиболее простые и интересные для детей фигуры.

1. «Забор» - все городки ставятся вдоль передней линии города на расстоянии 5 см друг от друга.
2. «Бочка» - все городки вместе (один в середине, остальные вокруг него).
3. «Ворота» - две пары городков ставятся на расстоянии равном длине городка; последний, пятый, кладется на них сверху.
4. «Колодец» - два городка кладутся параллельно друг другу на расстоянии, равном длине городка, два других – по сторонам поверх первых, и один ставится в середине вертикально.

5. «Письмо» - один городок ставится в центре квадрата, остальные – по углам.

1-4 фигуры строятся вдоль передней линии города.

Пять городков устанавливаются или складываются на передней линии города в виде различных фигур («забор», «бочка», «козел» и т.п.). Каждый играющий получает две биты и бросает их одну за другой, стараясь выбить городки за пределы квадрата – города. В начале игры биты бросают с кона, а когда из фигуры выбьют хотя бы один городок – с полукона.

Счет игры. Партию выигрывает та команда, которая меньшим количеством бросков выбьет все фигуры данной партии.

2. После окончания первой партии игры команды меняются городами и забоями.

3. Побеждает та команда, выигравшая две партии. С детьми 6 лет не рекомендуется проводить подряд более 2-3 партий.

Правила поведения детей

1. Когда на площадке играют в городки, никто из остальных детей не должен близко играть, бегать, выходить на нее. На площадке находятся только игроки и воспитатель.
2. Во избежание несчастных случаев необходимо позади городков не ближе 2 м от них ставить забор или сетку высотой 1-1,5 м.
3. Дети бросают биты только по сигналу воспитателя. Необходимо формировать навыки правильного повеления детей, строго придерживаться дисциплины.

Основной элемент техники игры – бросок биты в цель. Это сложное действие, включает хват, стойку, замах, выброс биты.

Хват - удержание биты кистью руки. Существует много его разновидностей. Различают глубокий хват, когда конец ручки биты выходит

за пределы кисти; средний – граница ладони совпадает с концом ручки; мелкий – ручка заканчивается под мизинцем игрока.

По степени сжатия рукоятки биты хват делится на свободный и жесткий. По расположению пальцев на ручке биты различают хват «в замок» (большой палец охватывает ручку) и ограниченный (большой палец располагается вдоль ручки).[12]

Наиболее оптимальным считается средний и мелкий хват «в замок», так как он не закрепощает кисти и позволяет легко справиться с длинной битой.

Детям необходимо показать различные хваты. Затем дошкольникам предлагают выполнить различные действия рукой с битой:

- 1.Отведение вправо и влево;
- 2.Поднимание вверх и опускание вниз;
- 3.Круговые движения кистью.

Опробовав различные хваты, ребенок определяет для себя наиболее удобный. Однако педагог должен акцентировать внимание на хвате «в замок».

Ребенок берет биту правой (левой) рукой за ее конец четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем – сверху. Чтобы лучше управлять битой, пальцы слегка раздвигают.

Стойка – поза, которая обеспечит игроку удобство и легкость во всех последующих действиях.

Наиболее оптимальной стойкой является естественное положение туловища относительно постановки ног, плечи расслаблены, голова повернута лицом в сторону городошной фигуры; правая рука согнута под углом 90, локоть слегка прижат к туловищу, предплечье с ладонью – кверху; левая рука удерживает биту на некотором расстоянии от правой; продольная ось биты нацелена на фигуру; правая нога слегка согнута; масса тела распределена на обе ноги равномерно. Биту держит в слегка согнутой в локте, опущенной вниз руке.

Стойке дети обучаются довольно легко после показа. Затем педагог подает команду на принятие стойки и проверяет ее правильность индивидуально у каждого ребенка, исправляет ошибки.

Замах – это подготовительная часть броска, которая выполняется плавно, без резких движений или ускорений.

С началом движения биты назад масса тела переносится на правую ногу. Из исходного положения для броска движение начинается с отведения назад и поворота плеч по часовой стрелке с одновременным отведением предплечья и биты по дуге в сторону-назад и с последующим выпрямлением руки с битой.левой же рукой в начале замаха легким толчком помогают бите по инерции набрать скорость, помогающую выполнить замах. В конце замаха правая кисть с битой доходит примерно до осевой линии направления броска и останавливается, достигая так называемой «мертвой точки», после которой начинается обратное движение – разгон биты.

Основное движение при освоении замаха – перенос массы тела на ногу, стоящую сзади с одновременным отведением руки с битой назад.

Подводящие упражнения

1. Без биты. Принять исходное положение. Перенос массы тела на ногу, стоящую сзади, и обратно.

2. То же с битой, остановиться в положении «мертвой точки», контролировать перенос массы тела и отведение биты.

3. Выполнить замах, находясь на расстоянии 1-1,5 м от линии броска.

Выброс биты – это последняя, самая ответственная фаза броска. Начинается обратным движением после замаха, когда наступает торможение плечевых суставов. Бросок заканчивается хлестообразным движением руки с выпуском биты и переносом тяжести тела на опорную ногу, с последующим подтягиванием или приставлением толчковой ноги.

Подводящие упражнения.

1. Стать в 1-1,5 м от линии броска в положении замаха. Выполнить бросок «хлестом» плечевого пояса без попадания в цель, быстро шагнув и повернув таз как бы уходя от биты.

2. То же, но бита отведена назад до половины амплитуды замаха. Выполнить бросок, как в упражнении 1, обращая внимание на то, чтобы кисть была открыта (ладонь вверх), темп выполнения высокий.

3. Выполнить бросок с ограничителем замаха (стул, расположенный за осью направления броска).

4. Выполнить бросок несколькими битами подряд в 2-3 городка, расположенных на линии «города» сначала вертикально, а затем – горизонтально.

Типичные ошибки.

Основной ошибкой при выполнении броска является недоразворот или переразворот биты, вызванный:

- ☐ неправильным выбором места основной стойки – «близкая стойка»;
- ☐ чрезмерным наклоном туловища вперед в фазе выброса (ребенок как бы тянется за битой);
- ☐ слишком длинным шагом и «прохождением» туловища вперед без повышения скорости – чрезмерный наклон туловища в сторону бросающей руки;
- ☐ глубоким, жестким хватом ручки, что приводит к закреплению руки и затрудняет хлестообразное движение кисти;
- ☐ увеличенная амплитуда замаха, ведущая к неточному выполнению броска.

Для исправления ошибок используются имитационные упражнения и броски биты по одиночным городкам с расстояния кона и полукона.

Методические рекомендации

Вначале следует ознакомить детей с инвентарем: битами и городками, предложить самим построить фигуры. С детьми дошкольного возраста броски следует начинать разучивать со специальных, более легких упражнений с битой. Необходимо вырабатывать у детей определенные умения обращаться с битой, ощущать ее свойства (вес, размеры, зависимость скорости ее полета от приложенной силы) и выполнять движения рукой и всем телом в соответствии с ними. Для этого предлагается сначала использовать легкие пластмассовые биты, а затем – более тяжелые (деревянные). При этом внимание ребенка направляется на выработку умений управлять битой. После того как дети научатся правильно держать биту и выполнять разнообразные движения с ней, можно перейти к бросанию биты на дальность без прицеливания. Очень важно научить бросать биту так, чтобы она летела в горизонтальной плоскости и вращалась вокруг своего центра тяжести. Затем дети усваивают правила прицеливания и обучаются бросать биту на дальность – вниз. Они постепенно учатся следить глазами за полетом биты, сравнивать силу броска с быстротой полета биты. Сначала ставится задача: прицеливаться и бить в один городок, затем количество постепенно увеличивается. Для этого используются разнообразные упражнения и игры. После того как ребенок научится контролировать битку рукой достаточно уверенно, прицеливаться и бросать ее по определенной траектории, можно перейти к игре в городки, придерживаясь правил игры.

Упражнения

1. Дети берут пластмассовые палки обеими руками и делают повороты руками вверх-вниз (управляют рулем).
2. Держа палку вертикально в одной руке подбросить и поймать ее другой.
3. Подбросить палку вверх и поймать ее одной рукой (правой, потом левой).

4. Имитация различных движений деревянной битой.
5. Правильно брать и держать биту поочередно то правой, то левой рукой.
6. Имитация удара рукой в воздухе.
7. Удар битой по подвешенному на веревке мячу.
8. Удар битой по подвешенному на веревке волану (бадминтон).
9. Бросок биты правой рукой на дальность.
10. Бросок биты левой рукой на дальность.
11. Бросок биты правой (левой) рукой на дальность с вращательным движением.
12. Бросок биты в цель (один городок) с расстояния 2 м.
13. Бросок биты правой (левой) рукой на два, три, четыре, пять городков.
14. Бросок биты в цель с расстояния 3 м.

Игру в городки надо начинать с самого простого: выбить из квадрата только один городок, поставленный вертикально. При этом детям показывают два вида броска биты. Один из них делается согнутой рукой с битой, другой – прямой рукой, отведенной в сторону - назад. Обучать детей надо обоим способам. В дальнейшем играющие пользуются любым из способов броска.

2.4. Организационно – методические основы обучения игре в бадминтон

Бадминтон – спортивная игра, насыщенная разнообразными движениями и тактическими комбинациями. Детям старшего дошкольного возраста доступны отдельные его элементы, упражнения и игры с ракеткой и воланом.

Дети могут играть в бадминтон на небольших площадках, лужайках, пляже в безветренную погоду по упрощенным правилам, без сетки, с нею или натянутой веревкой вместо сетки. Размеры детской площадки для игры в бадминтон – 4х8 м, сетка шириной 60 см натягивается на высоте 1,3 м.

Дети, занимающие противоположные стороны площадки, с помощью ракеток посылают волан на площадку противника. Задача играющих – не дать волану упасть на своей стороне площадки. Упражнения и игры с ракеткой и воланом способствуют развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координация движений, глазомер, укрепляют мышцы рук.

Ракетка в бадминтоне – основное «орудие» игрока. Существуют различные виды ракеток: из дерева, металл и т.д. Деревянные ракетки неприемлемы для дошкольников. Они тяжелые, громоздкие, неудобные для обхвата рукой, велики по размерам (поэтому часто ломаются при ударе снизу от соприкосновения с полом).

Гораздо лучше для детей использовать цельнометаллические ракетки типа «Ласточка» - легкие, прочные, удобные для игры. Ракетка состоит из рамки с натянутыми на ней капроновыми струнами, ручки и тонкого соединительного стержня между ними.

Для игры в бадминтон используется перьевой или пластиковый воланы. Дошкольникам не требуется большая точность в игре, которую обеспечивает более чувствительный перьевой волан, используемый на соревнованиях по бадминтону. К тому же он менее прочный, чем пластиковый, и стоит значительно дороже.

Одежда и обувь игрока должны быть удобными, не стесняющими движения, из материала, хорошо впитывающего пот.

Обувь – типа полукед: легкая, прочная, но не на скользкой подошве, с мягким утолщением на пятке (чтобы ее не травмировать). Обязательны шерстяные носки, которые лучше впитывают пот.

При обучении дошкольников элементам бадминтона формируют умения и навыки владения ракеткой и действия с нею: удары, подачу.

Держание ракетки и действия с ней

Для того чтобы рационально выполнять технические приемы, необходимо прежде всего научиться правильно держать ракетку.

Педагог показывает, как ее держать: вытянуть вперед правую руку ладонью книзу; большой палец отвести в сторону; левой рукой вложить ракетку в правую руку между большим и указательным пальцем, плотно прижав ручку к ладони; обхватить ручку ракетки четырьмя пальцами с одной стороны и большим пальцем – с другой стороны; держать ракетку, как «молоток», причем ее рамка (головка) должна быть направлена ребром в пол.

В дальнейшем детям предлагается брать ракетку правильным хватом поочередно правой и левой рукой; совершать движения рукой с ракеткой – вправо, влево, вверх, вниз, «рисование» восьмерки, кругов в воздухе, маховые движения и другие, выполняемые на месте. Через некоторое время данные упражнения можно выполнять в движении: сначала при ходьбе, а затем во время бега.

Отбивание волана

В бадминтоне существует довольно большое количество ударов, которые являются основным техническим приемом в игре. Правильное выполнение ударов требует от игрока высокой точности, скорости и силы, а также высокого уровня сформированности двигательных умений и навыков в части владения ракеткой, согласованности работы рук и ног в момент выполнения данных действий.

Детям дошкольного возраста выполнение ударов в том виде, в котором они выполняются спортсменами, недоступно. Тем не менее, они могут довольно быстро и качественно освоить различные виды отбивания волана. Поэтому главными задачами в обучении этому навыку становятся: научить ребенка попадать по волану ракеткой; направлять волан партнеру в нужном направлении; изменять высоту полета волана (силу удара).

Детей знакомят с качествами волана: его весом, размером, учат определять скорость волана после удара, зависимость быстроты полета от силы удара. Для этого проводятся упражнения и игры с воланом, а также с ракеткой и воланом.

Детей учат отбивать волан *открытой стороной ракетки снизу, сверху и сбоку, а также закрытой стороной ракетки сбоку.*

На начальном этапе обучения детей взрослыми или при их самостоятельных попытках научиться играть в бадминтон они начинают отбивать волан сверху. Это неправильно, так как удар сверху очень сложен по выполнению вследствие недостаточного зрительного контроля за ракеткой в момент замаха. В результате возникают трудности с попаданием ракеткой по волану.

Обучать детей, как показала практика, следует сначала открытому удару снизу и сбоку.[12]

Перед изучением ударов используют очень важные упражнения, позволяющие развивать внимание при наблюдении за воланом, а также умение попадать по волану центром рамки ракетки.

1. Ракетка находится в руке, образуя с ней одну линию. Попеременно следует сгибать кисть влево и вправо до предела.
2. Вращение кисти руки с ракеткой влево и вправо, вначале держать ракетку за середину стержня, а затем – за ручку.
3. Держать ракетку в руке, вращать ею влево и вправо как бы описывая круг, восьмерку. Движения выполняются сначала медленно, а затем постепенно ускоряются до максимального.
4. Подбрасывание и перебрасывание волана рукой друг другу, чтобы дети почувствовали динамику его полета.
5. Руку с ракеткой выпрямить вперед, открытой стороной рамки вверх; на середину рамки поставить волан оперением вниз. Поднимать и

опускать руку с ракеткой, отводить ее вправо и влево таким образом, чтобы волан не падал с рамки ракетки.

6. Волан, оперением вниз, находится на середине рамки ракетки. Руку с ракеткой опустить немного вниз, а затем резким движением вверх подбросить волан и продолжать подбивать его открытой стороной ракетки, стоя на месте.

Это упражнение очень сложно для детей, но без его освоения не может быть дальнейшего продвижения на пути освоения игры.

Вначале детям необходимо много места для выполнения подбивания волана, так как направление полета волана совершенно непредсказуемо.

Но дошкольников необходимо нацеливать на то, что нужно постараться подбить волан как можно большее количество раз, догоняя даже самые далекие его улеты.

В период освоения этого упражнения, особенно вначале, остро встает проблема соблюдения техники безопасности во время занятий. Дети, увлекшись наблюдением за полетом волана (который является для них более сильным раздражителем), не контролируют окружающее пространство, что может привести к столкновениям и ударам ракеткой, получению различных травм. Поэтому, как мы говорили выше, вначале детям нужен большой простор для выполнения упражнений.

7. Подбивание волана открытой стороной ракетки 10-15 раз подряд, стоя на месте, а затем в движении.

Основная ошибка на начальном этапе обучения владению ракеткой и воланом – слишком сильное сжатие ручки ракетки в кулаке. Оно приводит к скованности и невозможности управлять движением руки.

Еще одной грубой ошибкой является изменение обхвата ракетки во время действий с воланом. Поэтому в процессе выполнения упражнений с

ракеткой необходимо постоянно контролировать правильность обхвата ручки ракетки.

После освоения указанных упражнений приступают непосредственно к обучению навыка отбивания волана снизу и сбоку открытой стороной ракетки.

В каждое занятие обязательно включает подбивание волана открытой стороной ракетки и перебрасывание его рукой друг другу в парах (данные упражнения необходимы для освоения последующих).

Подводящие упражнения

1. Педагог рукой посылает волан ребенку, который отбивает его снизу открытой стороной ракетки, стараясь послать его в сторону бросающего.
2. То же, но ребенок стоит боком к педагогу и отбивает волан открытой стороной ракетки сбоку.
3. Эти же упражнения выполняются детьми в парах (один ребенок с ракеткой, другой набрасывает ему волан)
4. Дети с ракетками в руках становятся напротив стены (щита) с нарисованным на ней квадратом (2х2 м) или кругом ($R=1\text{ м}$) на расстоянии 2-3 м. Их товарищи становятся возле стены и набрасывают воланы им на ракетку. Задача – отбить волан о стену, стараясь попасть в обозначенную зону (ориентир). Постепенно расстояние до стены увеличивается.
5. Дети стоят друг напротив друга с ракетками в руках, у одного из них в руке находится волан (держит за край оперения кончиками большого и указательного пальца). Подбрасывая волан себе на ракетку, ребенок направляет его в сторону партнера открытой стороной ракетки ударом снизу. Другой ребенок ловит волан рукой и выполняет удар снизу так же, как и его товарищ.

6. То же, но ребенок стоит боком к своему партнеру и выполняет удар по волану открытой стороной сбоку.
7. Отбивать волан друг другу в парах открытой стороной ракетки снизу и сбоку не ловя волан руками. Задача – как можно большее количество раз отбить волан, не уронив его на пол.
8. То же, но поперек зала посередине устанавливаются гимнастические скамейки, а позже натягивается веревка или сетка ($h = 1,3$ м), через которые перебрасывается (отбивается) волан. Задача остается прежней, но отбивать следует как снизу, так и сбоку открытой стороной ракетки.

Типичные ошибки

Изменение обхвата ручки ракетки в процессе выполнения упражнений.

Скованность движений.

Стремление отбивать волан сверху (возможно из-за неверного представления о сути игры с детьми и взрослыми).

Для исправления ошибок используются указанные ранее упражнения под строгим контролем за правильностью их выполнения со стороны педагога.

Подача

После освоения отбивания волана открытой стороной ракетки снизу и сбоку наиболее логично и рационально переходить к освоению подачи, поскольку в этих технических приемах есть много общего.

Подача в бадминтоне выполняется всегда снизу таким образом, что в момент удара волан должен быть ниже линии пояса ребенка, а рамка ракетки – заметно ниже кисти, держащей ее.

Чтобы научиться правильно подавать, необходимо прежде всего освоить исходную позицию при подаче. Она заключается в том, что ноги

ребенка чуть согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, левая нога впереди, опора – на обе ноги.

Левую ногу с воланом (его держат за оперение, головкой вниз и вертикально к земле) поднять на уровень пояса перед грудью или чуть выше, правая рука с ракеткой отводится вправо вниз и назад для замаха.

При подаче волан свободно выпускается (не подбрасывается!) из пальцев навстречу движению ракетки, туловище слегка подается вперед, ноги от опоры не отрываются.

Подводящие упражнения

1. Неоднократно выполнять принятие исходного положения для подачи. Педагог проверяет правильность выполнения.
2. Имитация подачи без волана. Обратить внимание на перенос массы тела на стоящую впереди ногу.
3. Принять исходное положение для подачи (волан в левой руке держится за оперение кончиками большого и указательного пальца). Разжимая пальцы, отпустить волан так, чтобы он свободно упал на пол, сохранив вертикальную линию полета головкой вниз.
4. Исходное положение для подачи. Подвести рамку ракетки к волану так, чтобы коснуться центром ракетки его головки. Затем движением кисти и руки отвести ракетку назад для замаха. Прodelать несколько раз подряд без отпускания волана и удара по нему.
5. То же, но после 3-4 имитаций движения (поднесение ракетки к волану) произвести подачу.
6. Стать напротив стены на расстоянии 2-3 м. Выполнять подачу в стену так, чтобы волан ударился в нее на высоте 1,5 – 2 м от пола.
7. Выполнение подачи через сетку или веревку.

Типичные ошибки

Нет согласованной работы рук, ног, туловища.

Попадание по волану ободом или стержнем ракетки.

Удар по волану выше линии уровня пояса, что приводит к его полету вверх или даже назад.

Отрывание ног от поверхности пола.

Для исправления ошибок используются имитационные упражнения.

Отбивание волана закрытой стороной ракетки

Отбивание волана, летящего на левую руку, производится закрытой стороной ракетки слева. Волан в этом случае необходимо встретить как можно раньше (т.е. выше).

Для осуществления удара выполняется шаг правой ногой влево; туловище поворачивается боком или даже спиной по направлению к сетке, локоть – выше уровня плеч, обгоняет запястье, а оно обгоняет рамку ракетки (как бы вынимая саблю из ножен). Рука резко разгибается сначала в локтевом, а затем (хлестом) – в лучезапястном суставе, стараясь попасть по волану в наиболее высокой точке его полета.

Отбивание волана закрытой стороной ракетки слева – довольно сложный элемент игры в бадминтон, но некоторые упражнения, способствующие его освоению, используют уже при обучении отбивания снизу и сбоку открытой стороной ракетки.

Подводящие упражнения

1. Выполнять движения кисти рук с ракеткой влево - вправо, вверх-вниз, вращательные движения (для укрепления кисти руки).
2. Подбивать волан, стоя на месте, чередуя удары открытой и закрытой стороной ракетки.
3. Подбивать волан закрытой стороной ракетки.
4. Имитировать отбивание волана слева закрытой стороной ракетки.
5. Выполнять удары закрытой стороной ракетки по подвешенному волану или же теннисному мячу.

6. Набрасывать волан на левую руку ребенка, который пытается отбить его закрытой стороной ракетки, ударив по волану в верхней точке полета.
7. То же, но дети в парах набрасывают волан поочередно друг другу.
8. Перебрасывать ракетками волан друг другу, стараясь отбивать летящий слева волан закрытой стороной ракетки (упражнения выполняются в парах).

Типичные ошибки

Непопадание по волану серединой закрытой стороны рамки ракетки.

Рамка ракетки при отбивании обгоняет кисть и локоть руки, в результате чего волан летит вниз, скорость его полета незначительна.

Нет согласованного движения правой ногой влево и поворота туловища (пытаются выполнять только рукой).

Изменение обхвата ракетки во время выполнения удара по волану, что влияет на его точность.

Для исправления ошибок необходимо повторить упражнения в отбивании подвешенного на тонкой бечевке волана закрытой стороной ракетки.

Отбивание волана открытой стороной ракетки сверху

Техника выполнения удара открытой стороной ракетки сверху напоминает метание вдаль. В момент замаха плечи разворачиваются, ракетка заносится за голову, почти дотрагиваясь до противоположной лопатки, рука без ракетки приподнята.

При выполнении удара скорость движения руки постепенно увеличивается, обгоняя кисть с ракеткой (она должна встретиться с воланом в самой высокой точке его полета перед собой). Обучение этому техническому действию следует начинать с имитации замаха и удара сверху.

Подводящие упражнения

1. Удары сверху по подвешенному волану (вместо волана можно использовать мяч, который делают из толстого куска поролона).
2. Педагог подбрасывает рукой волан ребенку вверх, а тот отбивает его открытой стороной ракетки сверху.
3. Тоже, но дети выполняют упражнение, набрасывая волан рукой друг другу по несколько раз подряд.

Типичные ошибки

В момент удара волан оказывается за спиной, а не перед собой.

Удар сверху выполняют по низко летящему волану (ниже уровня головы).

При ударе ракетка опережает руку, что приводит к непопаданию по волану, либо волан летит сразу вниз.

Потеря пространственной ориентации в момент наблюдения за полетом волана и замахом.

Исправляют ошибки путем многократного повторения приведенных упражнений, но наиболее эффективным является набрасывание волана рукой под удар. По мере освоения техники различных видов отбивания волана и подачи можно использовать игровые задания и двустороннюю игру.

Стойка и перемещение.

Ребенок располагается лицом к сетке, ноги немного сомкнуты. Вес тела распределен равномерно на передней части стопы. Плечевой пояс слегка смещен вперед. Ракетка в согнутой в локте руке расположена на уровне бедра. Игрок перемещается по площадке беговыми и мелкими приставными шагами. Основные требования к перемещению – быстрота, легкость, своевременность.

Методические рекомендации

Обучение детей игре в бадминтон нужно начинать с подготовительных упражнений с воланом, затем – с воланом и ракеткой. Выполняются также подготовительные упражнения, развивающие подвижность и эластичность лучезапястного сустава. К обучению ударам следует переходить лишь после того, как дети научатся легко передвигаться по площадке и правильно держать ракетку.

Важно научить детей следить за воланом глазами и стараться попасть по волану центром струнной поверхности ракетки. Важно, чтобы ребята нашли правильное положение ракетки при ударе.

Подача волана чаще всего выполняется ударом снизу. При этом ракетка в момент соприкосновения с воланом не должна подниматься выше пояса. Для обучения подачи снизу можно использовать следующий прием. На высоте пояса натягивается веревка и подвешиваются воланы. Ребенок встает так, чтобы носок впередистоящей ноги находился под веревкой, и наносит удар по волану.

К началу обучения игре в бадминтон через сетку дети уже должны уметь действовать ракеткой и воланом. После того как дошкольники достаточно хорошо овладевают ракеткой и воланом, можно предложить сыграть в бадминтон на победителя. Для этого натягивается сетка, дети делятся на две команды. Одна команда называется командой нападающих, она подает воланы. А вторая команда – команда защитников, она отражает удары через сетку. Через 3-5 мин команды меняются ролями. После того как дети усвоят суть игры, можно проводить игру по правилам. Теперь уже игроки в каждой команде подают волан по очереди. Если команде не удастся отбить волан через сетку, она проигрывает очко и подача переходит к другой команде.

В ветреный день можно положить вовнутрь колпачка немного пластилина – волан станет тяжелее.

Периодически необходимо давать ребенку выполнять упражнения и побуждать его к игре левой рукой, чтобы обе руки развивались равномерно.

Занятие № 1 с элементами игры в футбол

Задачи:

- учить технике выполнения удара по неподвижному мячу в стенку с расстояния 2,5 – 3,5 с места и с разбега;
- учить касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно;
- совершенствовать технику перебрасывания мяча руками друг другу через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см;
- совершенствовать технику бега с прыжком в высоту в упражнении «Дотронься до колокольчика»

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; веревка с колокольчиками; сетка для игры в волейбол.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: -высоко поднимая колени, мяч за головой; - мяч за спиной – захлест голени назад; - на носках, пятках, внешней стороне стопы.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному друг за другом. Дети по ходу движения берут мячи и продолжают движение, слушая команду педагога.	1 мин.
Бег врассыпную Три свистка для перестроения в колонну. По сигналу – бег с прыжком в высоту.		1 мин.
Игровое упражнение «Дотронься до колокольчика».		30 сек.
Ходьба с передачей мяча под коленом.	Спина прямая, колено выше к груди.	30 сек.
		30 сек.

Бег с ритмичными ударами мяча о колено. Дыхательные упражнения.	Мяч держать двумя руками, удар при каждой шаге. В ходьбе. Построение в 3 колонны.	30 сек.
Основная часть		
ОРУ с мячом. 1.И.п. – о.с., прямые руки с мячом внизу. Круг прямыми руками перед собой. 2.И.п. – то же. 1-2 – поворот вправо, выпад правой ногой. И.п.; 3-4- поворот влево, выпад левой ногой. И.п. 3.И.п. – ноги широко, руки с мячом за головой. 1-2 – наклон к правой, левой ноге; 3-4- выпрямиться. 4.И.п. – присесть на правую ногу, коленом упереться в пол, левая нога выпрямлена в сторону. Руки с мячом перед собой. 1-2- присесть на пятку правой ноги, мяч вверх; 3-4- выпрямить туловище, вернуться в и.п.; 5-8 – то же с левой ноги. 5.И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены, руки с мячом за головой. 1-3 – легкие удары мячом по носочку ступни; 4- и.п.	Спину держать прямо, голову поворачивать вслед за мячом Голову поворачивать вслед за мячом Ноги в коленях не сгибать Спину стараться держать прямо. Ноги в коленях не сгибать.	5-6 раз 5-6 раз в каждую сторону. 5-6 раз 5-6 раз По 5-6 раз к каждому носку.

6.И.п. – лежа на полу на спине, руки с мячом выпрямлены вверх. 1-2- сесть, дотронуться мячом до колена правой ноги; 3-4- и.п. То же к колену левой ноги.	Плавно поднять и опустить туловище.	5-6 раз
7.Прыжки вокруг мяча на двух ногах, чередуя с 10 прыжками на правой ноге, 10 прыжками на левой ноге.	Прыжки выполнять легко	По 3 подхода в течение 40-50 сек.
Дыхательные упражнения.	В ходьбе. Построение в 3 колонны.	10-20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1.По команде касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно. 2.Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5 – 3,5 м с места. 3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5 – 3,5 м с разбега	Выполняют по трое. Выполняют по двое.	До 6-7 касаний. До 4-6 ударов. До 4-6 ударов
Подвижная игра «У кого меньше мячей» Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.	Площадка разделена сеткой на уровне 130-150 см. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.	3 мин.
Дыхательные упражнения	В ходьбе	

		10-20 сек.
Заключительная часть		
Игра-импровизация «Клоун с мячом». По сигналу дети изображают клоуна, замерев на месте.		1-2 мин.

Занятие №2

с элементами игры в футбол

Задачи:

- закреплять умение выполнять 5-6 ударов подряд с места носком ноги на точность в уменьшенные ворота (1,5 – 1,7 м) без вратаря;
- учить технике выполнения удара по мячу пяткой;
- совершенствовать технику бросания мяча двумя руками из-за головы;
- совершенствовать технику удара носком ноги в ворота (шириной 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м с места и с разбега.

Оборудование: мячи (диаметр – 20 см) – по количеству детей; ворота.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Передача мяча носком ноги друг другу, стоя в паре (расстояние в паре до 2 м)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе	10-20 сек.
Основная часть		
ОРУ с мячом (см занятие №1)		
Дыхательные упражнения.	В ходьбе	10-20 сек.
Упражнения в футбольной технике: 1.Игровое задание «Снайпер». С 5-6 попыток подряд выполнить удар носком ноги с расстояния 3-4 м с места на точность в уменьшенные ворота (1,5-17 м) без вратаря	Подгрупповой способ.	Каждый ребенок выполняет по 3 серии ударов.

2.Подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить пяткой поочередно удары по ним. 3. Удар пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5-3 м. Подвижная игра «10 передач» Дети становятся парами. Расстояние в паре 2 м, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на пол. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на пол. Подвижная игра «Мяч в ворота». Игроки забивают мяч в ворота шириной 2-2.5 м любым известным им способом с расстояния 3-4 м.	Ребенок к мячам может бежать спиной вперед Мяч лежит на линии. Ребенок прицеливается, выполняет замах и удар.	Каждый ребенок выполняет по 3 серии ударов. 3-4 удара. 2 мин. 3 мин.
Заключительная часть		
Упражнение «Вертись, мячик». И.п. – стоя, руки анна поясе, одна нога стоит на полу, другая - на мяче. Прокатывать подошвой мяч вперед-назад, вправо-влево.	Упражнение выполнить правой и левой ногой.	1 мин.

Занятие №1 с элементами игры в хоккей с мячом

Задачи:

- учить детей вести мяч;
- развивать точность движения и глазомер;
- воспитывать дружеские взаимоотношения.

Место проведения: площадка

Инвентарь: клюшки, мячи и кегли по количеству детей.

Часть занятия, время	Содержание занятия	Дозировка занятия	Организационно-методические указания
1 часть 4-5 мин	1.Правильно брать клюшку и передвигаться свободно по площадке в стойке хоккеиста 2.Правильно держать клюшку, передвигаясь по площадке, после свистка педагога остановиться и поменять направление движения 3.Правильно держать клюшку передвигаясь по площадке, после свистка остановиться около кегли.	1 мин	Клюшку держать обеими руками: одной рукой хватом сверху за конец рукоятки, другой – хватом снизу. Обратить внимание детей на посадку при перемещении по площадке.
II часть 11-13 мин	1.Имитация ведения мяча стоя на месте 2.Стоя на месте посылать мяч клюшкой вправо, влево, вперед, назад. Подвижная игра «Детский хоккей с мячом». Границы площадки длиной 15 и шириной 10 шагов обозначают флажками, посередине проводится линия. Дети делятся на две команды, каждая команда берет по два мяча и	1 мин	Постепенно амплитуду движения увеличивать

III часть, 4-5 мин	располагается на одной из половин площадки. Участники ударами клюшек перегоняют на сторону противника мяч. Команда, на стороне которой окажутся сразу все четыре мяча, проигрывает одно очко. Через 3 мин команды меняются площадками. Результат определяется после шестиминутной игры.	5-6 мин	
	3. Игра «Не сбей кеглю». На площадке устанавливают зигзагообразно 8-10 кеглей. Дети должны стараться, обводя в заданном направлении предметы, не сбить их клюшкой или мячом.	5-6 мин	Мяч вести короткими последовательными ударами клюшкой
	1. Малоподвижная игра «Сбей кеглю». Дети делятся на несколько команд. 8-10 кеглей ставят на одной линии. Команда располагается в 5-6 м от цели, у каждого ребенка – клюшка и мяч. По свистку все игроки первой команды одновременно бросают мяч, стараясь попасть в любую кеглю. Подсчитывается количество сбитых кеглей. Затем бросает вторая команда и т.д. Выигрывает та команда, которая собьет наибольшее количество кеглей. 2. Упражнения на расслабления мышц ног и выпрямление туловища	1 мин	Мяч бросать так, как удобнее. Упражнения для формирования правильной осанки

			МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ С КЛЮШКОЙ
--	--	--	---------------------------

Занятие № 2

с элементами игры в хоккей с мячом

Задачи занятия:

- формировать умение действовать с клюшкой и мячом;
- развивать способность глазомера, координации движений;
- воспитание ловкости, уверенности в своих силах, активности, умения работать в парах.

Место проведения: площадка

Инвентарь: Клюшки, мячи на каждого ребенка

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Ходьба: ☐ на носках, клюшка вверх; ☐ ходьба на пятках, клюшка за голову; ☐ ходьба высоко поднимая бедра, коленом коснуться клюшки. Бег: ☐ обычный; ☐ с изменением темпа; ☐ с захлестом голени, клюшка за спиной.	Следить за правильным захватом клюшки – двумя руками за концы.	4-5 мин
Основная часть		
ОРУ с клюшкой. 1) И. п.: клюшка внизу. 1 — клюшку вверх; 2 — и. п. 2) И. п.: клюшка на груди. 1 — клюшку вперед; 2 — и. п.		6 раз 8 раз 6 раз

3) И. п.: ноги на ширине плеч, клюшка внизу. 1 —клюшку вверх; 2 — наклон, положить клюшку; 3 — выпрямиться, руки вниз; 4 —наклон, взять клюшку. 4) И. п.: ноги на ширине плеч, клюшка вверху. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. 5) И. п.: клюшка внизу. 1 — присесть, клюшку вперед; 2 — и. п. 6) И. п.: руки на поясе, клюшка на земле сбоку. Прыжки через палку боком (16—20 раз). «Змейка» По кругу расставлены 5-7 цветных кубов или кеглей. Несколько играющих ведут мяч клюшкой так, чтобы обводить стоящие предметы поочередно справа и слева (змейкой). Сделав один круг, играющие начинают огиать предметы с другой стороны. Через несколько кругов надо сменить направление движения. «Передай мяч» Дети распределяются по парам и становятся с клюшкой в руках напротив друг друга на расстоянии 2-3 м. Несильным плавным движением они перебрасывают мяч друг другу так, чтобы он попадала точнее на клюшку партнеру. «Карусель»	Нечетное количество предметов. Выполнение по подгруппам Дистанция в 3-4 шага	6 раз 10 раз 2x8 раз 2 раза в каждую сторону 15-20 раз
--	---	---

У каждого играющего – клюшка и мяч. Играющие ведут шайбу перед собой, передвигаясь друг за другом по кругу «Гонки с мячом» За линией старта 2-3 команды. Впереди на расстоянии 10-15 м на смежной площадке ставят флажки по числу команд, разного цвета. Стоящие первыми в командах держат в руках клюшки, у ног лежат мячи. По сигналу каждый гонит мяч до флажка, огибает его и возвращается за линию старта. Клюшку берет следующий игрок команды. Играют до тех пор, пока все игроки команды не выполнят задание.	Мяч обязательно должен быть оставлен на линии старта	2 раза в каждую сторону
Заключительная часть		
«Забей в ворота» Ребята по очереди забивают мяч клюшкой в ворота с расстояния 6-8 м, каждый бросает мяч 5 раз подряд. Выигрывает попавший в ворота большее число раз	Разделить на команды. Дать возможность самостоятельно выполнять задание и оценивать количество попаданий	3-4 раза

Занятие №1

с элементами игры в бадминтон

Задачи занятия:

- формировать умение действовать с воланом, ракеткой;
- развивать способность глазомера, координации движений;
- воспитание ловкости, уверенности в своих силах, активности, умения работать в парах.

Место проведения: площадка

Инвентарь: Воланы, ракетки (на каждого ребёнка), гимнастический обруч, 2 ведёрка, два шарика.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
☐ Ходьба на носках ☐ Ходьба на пятках ☐ Перекат с пятки на носок ☐ Бег с выбросом ноги вперёд ☐ Бег с захлестом голени назад (упражнение на дыхание) ☐ Ходьба полуприсяди ☐ Ходьба в полном приседе	Сохранение правильной осанки. Следить за дыханием детей.	4-5 минут

сжимают ручку, кисть расслаблена. ☐ Имитация разных движений ракеткой. Аккуратно, не задевая близко стоящих детей имитировать различные движения ракеткой (без волана) ☐ И.п. - ноги расставлены, в одной руке ракетка, в другой волан. Отбить волан ракеткой вверх несколько раз подряд (30-40 см) ☐ Упражнение в парах Один ребёнок подбрасывает волан вверх, а другой ребёнок отбивает его ракеткой. Затем дети меняются местами ☐ Упражнение в парах Дети становятся по двое и перебрасывают волан друг другу, не давая ему упасть на землю. Эстафета «Бадминтон» В эстафете используется ракетка от бадминтона и воздушный шарик. Первый участник становится на линии старта. В одной руке у него ракетка, в другой – шарик. Напротив, на линии финиша установлено ведро. Игрок должен, ударяя ракеткой по шарiku, провести шар до финиша и уложить его в	Следить за безопасной дистанцией при выполнении упражнения Следить за правильностью держания ракетки, исходным положением Напомнить о правилах безопасности при выполнении задания	1-2 минуты 10 раз 10 раз каждый 15-20 раз
---	---	---

ведро. Затем игрок возвращается и передаёт ракетку следующему. Второй участник бежит к ведру, достаёт из него шар и ведёт его, ударяя ракеткой, к команде. Победит та команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.		
Заключительная часть		
Малоподвижная игра «Попади в круг» На землю кладётся гимнастический обруч. 5-8 детей становятся вокруг обруча на расстоянии 2 м. от него. По сигналу воспитателя дети бросают воланы в обруч, а затем снова берут их и опять бросают. Побеждает тот ребёнок, который большее число раз попадёт в обруч.		С каждой группой по 3-4 раза

Занятие № 2

с элементами игры в бадминтон

Задачи:

- познакомить детей с особенностями полета волана;
- научить ударять по нему справа, слева, сверху, посылая его в цель;
- развивать глазомер, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.

Место проведения: площадка или спортивный зал

Оборудование: ракетки и воланы по количеству детей, мишени, расположенные горизонтально.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Знакомство с игрой в бадминтон. Историческая справка о возникновении игры. Знакомство с особенностями полета волана: - перебрасывать волан поочередно из правой руки в левую; - подбрасывать волан друг другу, не давая упасть; - подбрасывать волан одной рукой вверх и ловить его в воздухе; - попадать воланом в цель	Стоя на месте, а затем в движении Мишень, баскетбольное кольцо	4-5 минут

Основная часть		
Упражнения с ракеткой: - перекладывать ракетку из одной руки в другую, сохраняя правильный хват; - вращать кистью руки, одновременно поворачивая ракетку; - сделать шаг вперед, наклониться, руку с ракеткой быстро вынести вперед Удары по волану: - подбивать волан ракеткой, стараясь ударить большее число раз; - подбивать волан ракеткой, поворачивая ее для следующего удара другой стороной; - подбивать волан ракеткой, перебрасывая ее из одной руки в другую; - ударом ракетки по волану попадать в горизонтальную цель; - ударом ракетки по волану перебрасывать через линии Малоподвижная игра «Волан по кругу». Игроки находятся на расстоянии 2-3 м друг от друга. Педагог посылает волан. Ребенок ловит его рукой, а потом переправляет другому. Если волан падает на пол, игру продолжает тот, кому был послан волан.	Сохранение безопасной дистанции между детьми	6-8 раз
		6-8 раз
		6 раз
	На месте, в движении	2 мин
		2 мин
		2 мин
	Расстояние 6-10 м	2 мин
Заключительная часть		
Самостоятельное выполнение с воланом и ракеткой тех упражнений, которые им понравились	Обеспечивать безопасность выполнения упражнений	5 минут

Занятие № 1

с элементами игры в городки

Задачи:

- учить детей бросать биты сбоку;
- формировать умение точно действовать с битой;
- развивать точность, координацию движений рук и глазомер.

Место проведения: площадка для городков.

Оборудование: гимнастические палки по количеству детей, 4 биты.

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Подготовительные упражнения с гимнастической палкой:		
1. И.п. – встать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опустить, палка в правой руке. Поднять руки вверх одновременно поднимаясь на носки, переложить палку из руки в руку, возвратиться в и.п.	Палку держать по середине	8 раз
2. И.п.- ноги на ширине плеч, палку опущенную вниз,	Упражнение выполняется то правой, то левой рукой	8 раз

держат за конец одной рукой. Отвести руку с палкой вверх в сторону, подтянуться, вернуться в и.п. 3. И.п. – встать прямо, пятки вместе, носки врозь, держать палку левой рукой за середину. Подбросить палку на 20-30 см вверх и поймать правой рукой, затем подбросить правой и поймать левой рукой; 4. Ударами палки передвигать мяч правой (левой) рукой.	Высоту подбрасывания палки постепенно увеличивать Дети продвигаются свободно по площадке, одной рукой держат палку за конец	10-12 раз 1,5 – 2 минуты
Основная часть		
1.Правильно держать палку и выполнять ею различные движения. 2.Принять правильное исходное положение для броска 3.Имитировать взмах палкой в сторону - назад. 4.Подвижная игра «Кто дальше бросит». Дети делятся на 3-4 группы и становятся колоннами вдоль стартовой линии с гимнастическими палками в руках. По сигналу первые номера в колоннах бросают палки как можно дальше. Судья отмечает лучший результат (ставит кеглю). Затем бросают вторые номера. Игра продолжается до тех пор,	Палку брать за конец четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем сверху. Проверить всех детей и исправить ошибки. Палку держать одной рукой. Расстояние между детьми 3-4 м.	1 мин 3-4 раза 4-5 раз 5-6 мин

пока все дети бросят палки Выигрывает ребенок, дальше всех бросивший палку.		
5. Подвижная игра «Перекасти мяч» . Дети делятся на пары и становятся друг против друга с палками в руках. Они перекашивают мяч палкой друг другу.		3 мин
Заключительная часть		
Малоподвижная игра «Сбей кеглю» . Дети становятся в круг. В центре круга ставится кегля. По указанию педагога один ребенок берет битку, закрывает глаза, идет к центру круга и старается попасть биткой в кеглю.	При ударе битку держать в руках.	4 мин

Занятие № 2

с элементами игры в городки

Задачи:

- учить детей строить фигуры;
- формировать умение точно действовать с битой;
- развивать точность, координацию движений рук и глазомер.

Место проведения: площадка для городков.

Оборудование: биты, городки

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
Подготовительные упражнения: 1.Правильно брать и держать битку поочередно то правой, то левой рукой. 2.Имитация удара рукой в воздухе. 3.Удар битой по подвешенному на веревке волану.	Акцентировать внимание детей на правила безопасности.	5 минут

4.Бросок биты правой рукой на дальность. 5.Бросок биты левой рукой на дальность	Обращать внимание на хват биты.	
Основная часть		
Знакомство с фигурами «Забор», «Бабочка», «Ворота», «Колодец», «Письмо».	Дети самостоятельно выстраивают фигуры	2 раза
Игровое задание «Кто быстрее построит колодец»	Выполняют задание по парам	
Игровое задание «Сбей цель» Сбивают один городок.	С расстояния 3 м	По 2 раза каждый
Эстафета «Перенеси город на остров»	Несколько команд численностью не более 5 человек	
Заключительная часть		
«Кольцо дружбы». Две команды – мальчики и девочки. Стоя в кругу они передают по часовой стрелке биту. На сигнал – передача останавливается. У кого оказалась в руках бита подходят друг к другу и говорят приятные комплименты.	Можно пожать друг другу руки, обнять или извиниться.	5 минут