**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**муниципального образования город Краснодар**

***«Детский сад комбинированного вида № 85»***

350087, г. Краснодар, ул.Тепличная, 50, тел. (861) 228 86 50

ИНН 21310446241, ОГРН 1022301818989

ds85.centerstart.ru detsad85@kubannet.ru

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Физкультурно - оздоровительный детско-взрослый проект**

**«Школа мяча»**



Составитель:

инструкторы по ФК

Зорина Н.А.

**2019 год**

**Введение.**

В современных условиях развития общества одним из приоритетных направлений социальной политики государства является поддержка, развитие и модернизация Российской системы образования. В связи с реализацией выдвигаемых федеральных государственных требований к разработке дошкольными образовательными учреждениями своей общеобразовательной программы; проблема формирования у детей высокого уровня культуры, физических, интеллектуальных и личностных качеств, здоровья детей - является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально - познавательного развития может только здоровый ребенок.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – «это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия». Здоровье является отражением влияния всего комплекса биологических и социальных факторов среды на детский организм.

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса.

Назрела острая проблема поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективного развития двигательной сферы ребенка, развитию интереса к движению. Этому и способствуют игровые формы организации двигательной деятельности в том числе на свежем воздухе.

Одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей является эколого-оздоровительный проект «Подружись с мячом».

Подвижные игры с элементами спорта предполагают проявление двигательных способностей: скоростно – силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того данные игры позволяют ребенку овладевать разнообразными, сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Ведь недаром выдающийся немецкий педагог 19 века Ф. Фребель отнес мяч к великим дарам педагогики и считал его средством всестороннего развития ребенка.

Можно только удивляться, замечая какое разнообразие впечатлений и действий может дать ребенку обычный мяч!

Игры с мячом кроме прочего развивают навыки общения (играть в большой компании гораздо веселее!), поднимают дух состязательности, повышают настроение, снимают агрессию, помогают избавиться от мышечных напряжений.

Основная цель игр с мячом в раннем возрасте – помочь ребенку научиться справляться с разнокалиберными мячиками – катать, ловить и целенаправленно бросать, пользоваться клюшкой для толкания, закатывания. Даже такие простые игры требуют хорошей координации и умения управлять своим телом. Одновременно происходит развитие малыша: улучшается общая моторика, пространственные представления, координация, понятие «право», «лево», развивается речь.

**Как выбирать мяч.**

Мяч должен быть удобным и не вызывать у ребенка ощущения собственной неловкости!

**Прыгучесть.** Прыгучими могут быть не только резиновые, но и хорошо набитые шерстяные мячи. Мяч «непрыгучий» может быть хорошо «катучим» , таким как стеклянные и деревянные шарики. **Тяжесть/легкость.**Для маленького ребенка мячи не должны быть большими и тяжелыми. А вот старшим дошкольникам мячи интересны самые разные: футбольные, баскетбольные, резиновые. В зависимости от типа мяча дети определяют тип взаимодействия с ним, соизмеряя собственную силу удара с тяжестью мяча. Понаблюдайте как по-разному управляется малыш с большим резиновым мячом и легким надувным.

**Цвет:** Дети любят яркое, но не стоит пичкать детей едкими, броскими анилиновыми красками. Цветовосприятие глаза лучше развивается на сочных цветах радуги, их оттенков в пастельной гамме. Важно и качество поверхности для тактильного восприятия. Хороши рельефная вязаная поверхность, хлопковые ткани или сукно, резина, дерево, плетение из бересты, лозы.

**Минимальный набор мячей:**

Детям 1-4 лет необходимы 1 небольшой резиновый мяч, 1-2 мягких мячей для игры дома и 1 прыгучий мяч для улицы. Детям 5-7 лет к ним добавить футбольный, волейбольный мячи и большой надувной мяч для игр на воде.

Обучение элементам спортивных игр предусмотрено современными программами по физическому воспитанию в ДОУ: «Радуга», «Детство», « Из детства в отрочество». Однако, как показывают последние исследования ученых (В.Т.Кудрявцев, Ю.Ф.Змановский), реальный уровень овладения играми с элементами спорта не соответствует программным требованиям и возрастным возможностям детей старшего дошкольного возраста: многие дети не знакомы с элементами таких интересных игр как футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, городки и не владеют ими.

Проект разработан с целью оптимизации деятельности педагогов по обучению старших дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, развития их двигательных способностей, улучшения физической подготовленности, популяризации здорового образа жизни как у детей, так и у их родителей.

Вся работа по реализации проекта предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно – оздоровительными мероприятиями, формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

**Цель проекта:**

Познакомить детей и родителей с элементами спортивных игр, развивая их двигательные способности и спортивные наклонности, закаливание организма силами природы, опираясь на общепедагогические и специальные методы физического воспитания.

Проект состоит из 4 блоков с указанием примерных сроков их реализации:

1. Баскетбол.
2. Волейбол.
3. Летающий мяч (игры с ракеткой и мячом).
4. Футбол.

Более 60 % занятий строится на подвижных играх, а игры, игры – упражнения построены на разнообразных двигательных действиях.

Так же прилагаются задания и тесты для оценки уровня физической подготовленности по каждому виду спортивных игр и упражнений. Контрольных нормативов нет, т.к. результаты деятельности ребенка оцениваются в сравнении с его достижениями. Если результаты улучшаются, то проект реализуется эффективно.

Занятия проводятся в теплое время года на свежем воздухе 1 раз в неделю в соответствии с графиком и планом или в зале.

Также важно побудить детей к самостоятельному ежедневному использованию разученных игр и игровых упражнений.

В основу данного проекта заложено использование занимательных игровых упражнений, игр – эстафет, игровых упражнений и беседы для детей о видах спорта, истории, возникновении таких видов спорта как футбол, волейбол, баскетбол, большой теннис, бадминтон.

И сегодня мяч должен быть «спутником детства»: это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний, а ребенку, чтобы он рос здоровым, очень важно быть счастливым.

***Эколого – оздоровительный проект «Подружись с мячом» опирается на систему, основанную на личностно- деятельностном подходе и направлен на гармоническое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста.***

****

В теоретический раздел включены беседы с детьми, презентации об Олимпийском движении, дается информация на доступном для дошкольников уровне об истории возникновения игр, национальном отношении к играм, достижениях и успехах России, местных спортсменов в данной области спорта. Включен и специальный познавательный материал: какие бывают мячи и зачем они нужны человеку; почему игра называется так или иначе; из каких материалов изготовлен материал для игр и т. п. Планируются беседы о коллективных действиях в команде, взаимопомощи, оказании первой помощи при ушибах, травмах***.***

**Реализация индивидуально – дифференцированного подхода к обучению старших дошкольников элементам спортивных игр.**

Индивидуальные возможности детей развиваются в процессе обучения, подчиненном логике игры: игра – подводящая игра – специальная игра. Разнообразные способы достижения целей в игре, относительная самостоятельность действий, отсутствие жесткой регламентации дают возможность широкого выбора деятельности, развития творческих двигательных способностей, благоприятно сказываются на проявлении самостоятельности, инициативности, находчивости. Однако, надо помнить, что половина детей страдает хроническими заболеваниями и различными отклонениями в состоянии здоровья. Поэтому врач ДОУ должен четко определить каждому ребенку существующие противопоказания. В зависимости от диагноза дети исключаются из игр, связанных с резким изменением темпа движений и положения тела, длительным статическим напряжением, прыжками. Взамен им предлагаются индивидуальные карточки–задания по развитию координации и ориентировке в пространстве. Также в целях профилактики эмоционального неблагополучия при ситуации «неуспеха», возникающих в играх с элементами соревнования целесообразно использовать психо–гимнастические упражнения по развитию памяти, внимания, воображения, специально подобранные подвижные игры, такие как «Четыре стихии», «Костер», «Кто самый веселый, смелый, шумный?», «Веселая дискотека» и т.п.

Важно в структуре занятий чередовать последовательность упражнений: напряженных и расслабленных, резких и плавных, частых и медленных, свободного передвижения и столкновения с предметами, подвижных игр по ориентированию. Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга, исчезает «инертность самочувствия» (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров, 2000).

Заключительная часть занятия заканчивается этюдами на расслабление мышечного тонуса, закрепляя положительный эффект. Можно использовать для этого не только этюды, но и хоровое пение под музыку с элементами танцев, хоровод, скандирование речевок, сопровождая их движениями.

Включаются в занятия и самостоятельные свободные игры, в которых дети повторяют понравившиеся им упражнения. Все это значительно снижает уровень тревожности.

При знакомстве с отдельным видом спортивной игры для детей с разным уровнем физической подготовки определены условия индивидуально – дифференцированного подхода, который обеспечивается:

* Игрой на полной площадке или на ее половине;
* Использование инвентаря различного веса и размера;
* Увеличением или уменьшением расстояния между партнерами в действиях парами;
* Дозировкой физической нагрузки при подборе игр и упражнений, их повторений;
* Подбором индивидуальных заданий по развитию тех или иных качеств.

Самыми энергоемкими являются занятия баскетболом и футболом. Выполнение таких заданий, как «Гонка крабов», «Кто дальше и быстрее?», «Не задень», «Забеги сороконожек» и др.

Границы моторной плотности занятий колеблются в пределах 60% - 80%.

Для рационального использования время занятий используются игры – эстафеты командного характера: взявшись за руки «неразрывные сети», за пояс в приседе «сороконожки», одновременно друг за другом «цепочка». Часто двигательная активность зависит от умения взаимодействовать в команде, подчиняться правилам:

* Не обгонять друг друга;
* Если при передвижении потерял мячик – становись в конец цепочки, не мешай другим;
* Не теряй товарищей, не разрывай «цепочку».

**Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста.**

Исследования сенсорных систем: зрения, слуха, тактильности показали, что представители игровых видов спорта занимают ведущие места по показателям, характеризующим улучшение функционального состояния сенсорных систем.

Игры с элементами спорта отличаются большим разнообразием взаимодействия сенсорных систем, что является совершенствованием сенсорной организации движений. По сравнению с подвижными играми игры с элементами спорта – более сложная форма деятельности, следовательно и влияние их на организм человека шире и глубже. Данный вид игр характеризуется частой сменой положения тела и его звеньев, движений и двигательных действий. Т.о. происходит взаимодействие между сенсорными и моторными компонентами, различными уровнями их организации, что образует новые двигательные программы.

Необходимость использования спортивных игр и упражнений в физическом воспитании дошкольников отмечают многие специалисты. Более того, детям 5 – 7 лет рекомендуется посещение групп общей физической подготовки спортивных школ, занятия видами спорта, развивающими координацию и технику движений. Рекомендуется такая продолжительность занятий: для детей 5 лет – 25-30 минут; 6-7 лет – 30-35 минут.

*«Ребенок, мало что умеющий делать, с трудом овладевает новыми действиями. И наоборот: кто больше умеет, тот быстрее и легче усваивает новые движения и действия, вносит в них элементы творчества» (В. А. Шишкина, 1992).*

Т.к. основными специфическими действиями для спортивных игр являются удар, бросок, то на разных этапах их выполнения участвуют разные виды мышц и рецепторы осязания. Изначально они ощущаются проприорецепторами мышц как замах (баллистическая работа мышц), затем – как преодоление массы ноги в футболе, руки в баскетболе, волейболе, теннисе; в момент соприкосновения с мячом включаются рецепторы осязания.

Баскетбол, волейбол требуют тесного взаимодействия с противником, в процессе которого возникает больше тактильных и осязательных ощущений. Раздражения вестибулярного анализатора ощущаются при столкновении игроков. Слуховой анализатор воспринимает такт шагов собственных, партнеров, противников и местоположение последних на поле (особенно сзади и с боков), звук удара по мячу.

Наиболее сложные восприятия приходятся в играх на зрительные анализаторы как в области центрального, так и периферического зрения. В играх при ударах, приемах, бросках мяча возникают восприятия: попадание в цель, ловля, прием мяча. Наряду с этим ведется наблюдение за противниками, партнерами, их местоположением, собственными передвижениями, которые воспринимаются чаще периферическим зрением.

Центральное зрение в основном фиксирует мяч и его передвижение по полю. Игрок сопровождает зрением посланный ему мяч, подготавливаясь и подстраиваясь к тому, чтобы погасить движение мяча или изменить его направление.

**По мнению М.А. Руновой (2000), игры с мячом – не только интересное развлечение: в значительной мере они способствуют развитию координации движений, что очень важно при обучении письму, рисованию, конструированию.**

Применение некоторых спортивных игр по упрощенным правилам уже в дошкольном возрасте значительно облегчит детям начальный период обучения в школе. Дети старшего дошкольного возраста при условии целенаправленной педагогической работы успешно овладевают элементами спортивных игр, что является одним из основных путей развития двигательных способностей. Особенно ценны для развития двигательно – координационных способностей игры-эстафеты, содержащие разнообразные комбинации движений.

В проекте используются игры, отличающиеся высокой динамичностью, непрерывно меняющимися ситуациями:

- ведение мяча с обусловленной реакцией на звуковые или зрительные сигналы;

- ведение мяча с сопротивлением или с дополнительными заданиями;

- комбинированные игры-эстафеты и т.д.

Использование игровых заданий типа провести мяч между кеглями, по узкой дорожке, выполнить броски или удары по воротам с разного расстояния, действия с мячом в парах, отбивание мяча с закрытыми глазами – развивает восприятие и «чувство пространства».

В период дошкольного детства главная задача физического воспитания в развитии скоростно-силовых способностей. В состав скоростно-силовых упражнений, предусмотренных проектом, включены игры с различного рода прыжками, метаниями, толканиями, бросаниями мячей, построенные на скоростных перемещениях циклического характера («гусиным шагом», «черепашки» - положение лицом вверх, опора на кисти и стопы и др.) быстрой передаче ракеток, мячей. При этом вес передаваемых предметов варьируется.

Игровые упражнения многократно повторяются и закрепляются в ежедневных динамических часах, проводимых воспитателями на прогулке, а так же в индивидуальной работе с детьми; создаются условия, побуждающие детей

использовать игры с элементами спорта в самостоятельной двигательной деятельности.



**Баскетбол.**

**Задачи:**

*Дети 5-7 лет.*

1. Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих.
2. Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.
3. Развивать точность, глазомер, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

**Оценка уровня физической подготовленности к игре**

1. Челночный бег на 30 м. (ловкость).
2. Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила).
3. Броски мяча в корзину с расстояния 2 - 3 м. (глазомер, сила); высота кольца-2м.

**Дифференцированный подход к обучению элементам баскетбола.**

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

* Мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные);
* Разного расстояния при работе с мячом в парах (от 1 до 2,5 м.);
* Уменьшения или увеличения длительности таймов (от 5 до 10 минут);
* Постепенного увеличения высоты корзины от 1,5 – 2 м. (хорошо иметь несколько навесных щитов)

**Программа обучения игре в баскетбол.**

Первоначальное обучение действиям идет в 3 этапа:

1. Игры, подготавливающие к обучению технике передачи и ловли мяча;
2. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча;
3. Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину.

**Общефизическая подготовка.**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Подготовительная группа |
| Октябрь-ноябрь 12 занятий |
| 1. «Найди свой цвет» (вариант игры «Чье звено соберется быстрее?» бег под музыку, во время остановки выполнить построение | 5-8 занятие |
| 2.Игра «Подбрось повыше» Дети в шеренгах подбрасывают мячи выше и ловят их. | 1-2 занятие |
| 3. «Вышло солнце из-за речки» (бег врассыпную, быстро построиться возле своего обруча в круг» | 1-3 занятие |
| 4. «Задний ход» (бег «змейкой» втроем, взявшись под руки, спиной вперед. | 1-3 занятие |
| 5. «По кочкам» (прыжки в шахматном порядке обозначены кочки-обручи) | 1-4 занятие |
| 6. «Серпантин» (бег между игроками) | 5-6 занятие |
| 7. «Играй, играй, мяч не теряй» (дети играют свободно с мячом по сигналу они должны выполнить названное действие (принять стойку баскетболиста, вести мяч на месте и др.) | 1-2 занятие |
| 8. «Три мяча» (поочередно переносить мячи из обруча в обруч- по 3 сразу). Чье звено быстрее перенесет мяч в последний обруч. | 3-5 занятие |
| 9. «Сделай фигуру» На «день» все дети играют в паре с мячом свободно, «ночь» все быстрее принимают определенную позу и не шевелятся. | 2-3 занятие |
| 10. «Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног) | 1-4 занятие |
| 11. «Туннель» (прокатывание мяча в туннель, упор в положении «лежа» или «сидя») |  |
| 12. «Ловишка с мячом» (отбивание мяча 1 рукой и увёртывание от ловишки) | 6-7 занятие |

**Специальная подготовка.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. «Перекати быстрее» (проползание между ног с катанием обруча, переносом мяча) | 1-2 занятие |
| 2. «Ручей» (бег, взявшись за руки) | 4-5 занятие |
| 3. «Вместо скакалки» (прыжки с обручем) | 3-4 занятие |
| 4. «Передал – садись» (броски и ловля мяча) | 1-2 занятие |
| 5. «Штандер» | 6-8 занятие |
| 6. «Светофор» (во время бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста) | 3-5 занятие |
| 7. «Лови, бросай, падать не давай» (перебрасывание мяча друг другу разными способами) | 1-4 занятие |
| 8. «Собачка» (перебрасывание мяча в парах, третий ловит) | 6-8 занятие |
| 9. «Дойди не урони» (ведение мяча в средней или высокой стойке до черты или по кругу) | На каждом занятии |
| 10. «Будь ловким» (ведение мяча с препятствиями (веревочка), принимать низкую стойку) | 1-4 занятие |
| 11. «Кто быстрее?» (ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой) | 1-4 занятие |
| 12. «Защити мяч» (ведение мяча при противодействии противника) | 1-4 занятие |
| 13. «Меткие стрелки» (попадание мячом в обруч) | 3-5 занятие |
| 14. «Попади в корзину» (бросок мяча в корзину разными способами с разных точек) | 6-8 занятие |
| 15. «Чье звено больше?» (забрасывание мяча в корзину по командам) | 9-10 занятие |
| 16. «Вызов по номерам»: вызванный по номеру ребенок ведет мяч и бросает его в корзину | 9-10 занятие |
| 17. «Гонка мячей по кругу» (передача 2-3 мячей одновременно, стоя в кругу) | 6-10 занятие |
| 18. Игра «Мини- баскетбол» | 4-12 занятие |
| 19. Игра «Золотые ворота» | 6-8 занятие |

**Самостоятельные упражнения.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Отбивание мяча о стенку разными способами | Броски мяча о стену и ловля с отскоком от пола; без отскока; с поворотом вокруг себя; с хлопками в ладоши и пр. |
| 2.Бросание мяча в мишень | Если удается бросать и ловить мяч закрась мячи на рисунке: отметь попадание, закрасив ячейку на баскетбольной корзине |
| 3.Подбросить ещё выше | Если удалось высоко подбросить и поймать мяч, нарисуй веточку у елочки – и так каждый день по одной веточке, чтобы получилась елочка |
| 4.Кто быстрее?  Обвести мяч вокруг препятствий. | Дистанция должна быть одинаковой для всех участников. |

**Баскетбол (теоретический блок)**

**(**Методические рекомендации и материал для бесед)

Беседа 1. **Откуда пришел баскетбол**

Инструктор показывает презентацию про игру в баскетбол.

-Ребята, посмотрите на слайды. Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему эта игра так называется?

«Баскетбол» в переводе с английского языка означает – корзина; «бол» - мяч.

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

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

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

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

Такова история возникновения баскетбола.

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

В нашем городе также есть талантливые тренеры, команды и игроки.

**Беседа 2. Какие бывают мячи?**

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

-А вы знаете, что обозначает слово «бол» Правильно, мяч. Мяч также имеет свою историю.

Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли мячами из «слез плачущего дерева» - каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются «предками» наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовали мячи из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир.

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

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

Давайте выполним упражнение из «Школы мяча» и посмотри, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте, от стены, броски мяча друг другу с отскоком от пола и т.д.)

**Беседа 3 . Нападаем-защищаем.**

- Вероятно, войдя в спортивный зал, ты захочешь поиграть с мячом.

Это вполне понятно, и я когда-то тоже хотела скорее завладеть мячом. Но баскетболист должен еще и уметь быстро бегать, останавливаться, менять направление бега, подпрыгивать – даже если в руках у него нет мяча. В игре ты будешь защитником или нападающим.

Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы – нападающие.

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

Случалось ли тебе видеть, как котенок ждет, когда появиться мышь? Так и ты должен стоять на площадке во всей готовности: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди на полшага, туловище немного наклонено вперед.

Если мяч у твоих противников, ты – защитник и вся команда – защитники. Когда мяч у команды противника, ты будешь бегать вместе со «своим» игроком и, не нарушая правил, мешать ему, стараться завладеть мячом. Ты сможешь

успешно бороться с противником, если будешь соблюдать расстояние (2 – 3) шага и передвигаться быстрее чем нападающий.

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

Беседа 4. **Что можно и чего нельзя в баскетболе.**

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

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

Если нарушишь правила, то судья засчитает тебе ошибку, за которую противник получит право на штрафные броски или судья передаст мяч противнику, который введет мяч в игру из-за боковой линии. Но и если ты сам нападающий, ты можешь совершить ошибку. Поэтому, если ты нападающий, избегай столкновений, касаний с противником. Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего защитника, тебе тоже засчитается ошибка.

Если игрок преднамеренно грубо ведет себя на площадке, оскорбляет противника или судью, то он немедленно удаляется с площадки, а противник получает право на 2 штрафных очка. Удаленного игрока может заменить другой член команды.

**Штрафные броски.**

Если противник умышленно толкнул тебя или задержал, мешая играть, ударил по рукам или проявил грубость – судья назначит тебе выполнение 2 штрафных бросков.

Встань у линии штрафного броска (у корзины противника), судья подаст тебе мяч. Тщательно прицелься, правильно и красиво брось мяч. Если забросишь в корзину – команда получит очко, попадешь 2 раза – 2 очка. Забросить штрафной мяч нетрудно, конечно, если тренироваться. Взрослые баскетболисты забрасывают такие мячи точно, один забросил подряд 927 мячей.

Помни, если 2 бросок был неудачным, то игра будет продолжаться. Тогда обе команды будут бороться за отскочивший мяч. Борись и ты!

Игры, помогающие овладеть техникой игры для индивидуальной и самостоятельной работы.

Игры с ведением мяча (играют вдвоем)

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

* 1. Игрок выполняет ведение мяча на месте, а игрок без мяча старается выбить мяч.
  2. То же упражнение в движении. Как только второму игроку удастся завладеть мячом, он сам начинает ведение, а напарник становится защитником.
  3. Игроки ведут мячи, стараясь, выбить их друг у друга.
  4. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).

**Игры с броском.**

(1) «**Самый меткий»** Играют вдвоем. Недалеко от корзины отмечают точку, откуда будут бросать мяч в корзину. Один становится на отмеченном месте, другой – у корзины. Первый бросает мяч в корзину 5 раз, другой подает мяч и считает, сколько раз попал первый. Затем игроки меняются местами. Выигрывает тот, кто больше забросит мячей в корзину.

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

(2) «**Классы**». Провести у корзины 4 линии, каждую на шаг дальше. Начинает бросать мяч первый из ближайшей зоны. Из каждой зоны он должен забросить мяч 2 раза и бросает до тех пор, пока мяч не пролетит мимо. Тогда бросает мяч второй. Победит тот, кто первый забросит мяч из самой дальней зоны.

(3) «**За мячом**». Дети образуют несколько команд, каждая выбирает водящего.Команды делятся пополам и становятся друг напротив друга на расстоянии 2-3 м.

**Игры с бегом.**

(1) «**Пятнашки с мячом**»: игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит дальше с ним. Следующий осаленный ребенок присоединяется к ним и т.д. К концу игры образуется цепь.

Цель: способствовать развитию быстроты и ловкости, командному взаимодействию.

(2) «**Ловишки в тройках**». Задача водящего осалить игрока №1, которого прикрывает игрок №2. Водящий старается обмануть игрока №2 и прорваться к игроку №1, который не имеет права отходить от партнера дальше чем на 1 метр.

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

1. «**Догони партнера**». Игроки, разбившись на пары, выстраиваются вдоль лицевой или боковой линии площадки, па расстоянии 1-2 метра в затылок друг другу. По команде они выполняют различные упражнения из и. п. (в присяде, в упоре лежа, сидя). По следующему сигналу игроки, стоящими первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь поймать.
2. «**Один хвост хорошо, а два лучше»**

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Игроки с мячами располагаются произвольно на площадке. Каждому с сзади прикреплен «хвост» (веревочка). По сигналу игроки перемешиваются и ведут мячи, стараясь оторвать друг у друга хвост. Побеждают те, у кого больше оторвано хвостов.

**«Летающий мяч»**

**Настольный и малый теннис**

**Задачи:**

# **Дети 5-7 лет**

* Дать понятие о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта, познакомить с ее правилами.
* Познакомить с игрой в малый теннис, ее правилами.
* Формировать простейшие технические приемы (стойка теннисиста, подача, прием мяча), координацию движений.
* Воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнерские отношения, согласованность действий при игре в парах, учить ориентироваться в игровой обстановке.

## Оценка уровня физической подготовленности

1. «Подбрось – поймай» (чувство мяча, глазомер, число повторений)
2. «Почекань мяч» (координация движений, число повторений
3. «Отрази мяч» (овладение техникой удара, число правильно выполненных ударов)
4. «Подай мяч» (овладение техникой подачи, число правильно выполненных подач)

## Дифференцированный подход к обучению

* Использование облегченных ракеток с большой игровой поверхностью (ширина 17-20 см, ширина ручки 5-6 см) или просто кружков или квадратов из фанеры;
* Подвешивание сетки на разной высоте (5-10 см от земли) в малом теннисе.
* Подбор игр, заданий с учетом уровня развития детей.

### Основные этапы обучения

Обучение играм в теннис проводится в порядке нарастания физической нагрузки на организм ребенка.

**Первая группа** – **игры с мячом** (без ракетки). Они воспитывают чувство мяча, координируют движения: это игры с прокатыванием теннисного мяча (на полу, земле) передачей, подбрасыванием и ловлей, ведением мяча по полу. **Вторая группа** – **игры с ракеткой и мячом.** Дети действуют уже с двумя предметами, учатся правильно действовать ими.

**Третья группа** – **игры с ракеткой и мячом у стола или на площадке (через сетку).** Они уже требуют умения переправить мяч через сетку, правильно ударять ракеткой по мячу.

ЗАНЯТИЯ – ТРЕНИРОВКИ ПО ТЕННИСУ ДЕЛЯТСЯ НА 3 ЧАСТИ.

1 ЧАСТЬРАЗМИНКА.

Цель ее – разогреть мышцы, подготовить детей к освоению элементов тенниса. В разминку включаются разные виды ходьбы и бега, имитационные движения, ОРУ, упражнения по развитию внимания, реакции, глазомера.. В данной части идет создание у ребенка положительного эмоционального настроя.

2 ЧАСТЬ – ОСНОВНАЯ. Она направлена на освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Для овладения «хваткой» и привыкания к ракетке и мячу используются различные подготовительные упражнения и игры: подбрасывание и ловля мяча: сначала рукой, затем - разными сторонами ракетки, перебрасывание мячей в парах. Обучение ударам по мячу начинать с имитационных упражнений, выполняемых у зеркала. В эту часть входят подвижные игры различной направленности и интенсивности.

3 ЧАСТЬ – ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ. Она направлена на успокоения ребенка. Она включает в себя спокойную ходьбу, дыхательные упражнения, малоподвижные игры.

#### Программа обучения детей игре в настольный и малый теннис

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Подготовит. гр. |
| 1. «Охотники и утки» (салить мячом «уток» – детей, стоящих в кругу) | 1 – 2 занятие |
| 2. «Гонка мяча по кругу» (передача мяча через одного в разные стороны - 1-е и 2-е номера). Чья команда быстрее. | 1-2 занят. |
| 3. «Поймай отскочивший мяч» (ловля целлулоидного мяча после отскока о стену). Чья команда вперед выполнит. | 2-4 занят. |
| 4. «Закати мяч в обруч» (закатывать мяч в обруч с помощью дощечки). Дети стоят в командах по 3-4 человека, на полу стоит столько же обручей, на край обруча кладется картонка, по ней надо прокатить мяч в обруч. | 1-2 занятие |
| 5. «Наступление» (команды стоят друг перед другом в шеренгах. По сигналу 1 шеренга наступает в сторону 2. Когда расстояние сокращается до 3-4 шагов по свистку, 2 команда пытается «осалить» бегущих. Потом команды меняются местами. | 2-6 занятие |
| 6. «Биллиард с мячом» (прокатывание мяча в ограниченном пространстве, точно попадая в «лузы»). 2 шеренги детей стоят перед выложенным на полу биллиардом 2х1м. по углам оставляются лузы – промежутки, шириной 10 см. Дети с произвольного расстояния прокатывают мяч так, чтобы он попал в одну из луз. | 5-6 занятие |
| 7. «Мяч соседу» (передача 2 мячей по кругу, чтобы 1 мяч догонял 2.) | 2-4 занятие |
| 8. «Рыбаки и рыбки» (ловить рыб, окружая их «неводом» из сцепленных рук.) | 3-4 занятие. |
| 9. «Горелки» р.н.п.и. | 5-6 занятие. |
| 10. «Лови – не лови» (Съедобное – несъедобное) | 1-6 занят. |
| 11. «Живая цель» (попасть мячом в водящего, стоящего в кругу) | 6-8 занят. |
| 12. «Перебрось мяч» (точно перебрасывать и ловить мяч) Дети стоят в 2 шеренги, у 1 мячи ,они их перебрасывают во 2 шеренгу. Чья команда меньше уронит мячей. | 2-4 занятие |
|  |
| 1. «Чье звено быстрее передаст ракетку?» (разные способы передачи) | 1-2 занятие. |
| 2. «Ровным кругом» (выполнить различные упражнения с теннисной ракеткой) | 5-8 занятия |
| 3. «Успей поймать» (бросать мяч в определенном направлении и успевать ловить его). Дети стоят в 3 кругах, в центре каждого водящий, дети перебрасывают мяч так, чтобы водящий не смог поймать его. | 4-8 занятие |
| 4. «Попади в цель» (бросание теннисных шариков в волейбольный мяч). | 4-6 занятие |
| 5. «Попади мячом в катящийся обруч» (попасть мячом в движущуюся цель.) Дети в шеренгах по обе стороны зала, водящий с обручем стоит в середине и прокатывает обруч, остальные игроки по очереди точно бросают мяч в обруч. Выигрывает команда у которой больше попаданий. | 4-8 занятие |
| 6. «Мяч в обруч» (совершенствовать броски мяча в вертикальную цель). Дети стоят в 2 команды, перед каждой стоит водящий в 2 м. от своей команды. Игрок бросает мяч, а водящий поднимает обруч так, чтобы мяч пролетел в него, засчитывается количество попаданий. | 5-7 занятие |
| 7. «Мяч навстречу мячу» (катание теннисного мяча в парах, навстречу друг другу) | 1 занятие |
| 8. «Попади в круг» (бросить мяч о стенку, так чтобы он попал в обруч). Чья команда точнее? | 6-8 занятие |
| 9. «Мяч вокруг обруча» (чья команда быстрее обведет рукой мяч вокруг обруча) | 1-4 занятие |
| 10. «Не дай мячу скатиться» (стоя в кругу, по сигналу удержать мяч на ракетке) | 1-4 занятие |
| 11. «Пройди с мячом» (пройти с мячом на ракетке) | 1-4 занятие |
| 12. «Почекань мяч» | 1-10 занятие |
| 13. «Мяч вокруг обруча» (совершенствовать навык ведения мяча рукой по кругу) Дети в командах друг за другом ведут мяч «змейкой» вокруг обручей, обратно возвращаются бегом. | 4-8 занятие |
| 14. «Не дай мячу скатиться» (стоя в кругу по сигналу удержать мяч на ракетке) | 1-4 занятие |
| 15. «От стены на ракетку» (бросание мяча левой рукой в стену, правой рукой с ракеткой поймать его) | 7-10 занятие |
| 16. «Поймай мяч с пола на ракетку» (ловить на ракетку, катящийся на полу мяч.) Дети в 2 командах, первые прокатывают мяч игроку напротив, вторые ловят. | 2-6 занятие |
| 17. «С ракетки на ракетку» (ракетки в обеих руках, перебрасывать мяч с ракетки на ракетку.) | 7-10 занятие |
| 18. «Отрази» (один ребенок бросает шарик, другой его отбивает) Игра на столе. | 7-10 занятие |
| 19. «Поймай мяч в воздухе» (совершенствовать умение в ловле мяча на ракетку в воздухе) Воспитатель бросает мяч на ракетку с высоты 20-30 см. Ребенок должен поймать и удержать на ракетке. | 6-8 занятие |
| 20. «От пола на ракетку» (уверенно ловить мяч, отскочивший от пола). | 4-6 занятие |
| 21. «Защити корзину от мячей» (отбивать мяч ракеткой в разных направлениях) Дети стоят в кругу, в центре круга корзина, а рядом стоит водящий. Он должен ракеткой отбивать мячи, которые дети забрасывают в корзину руками. | 7-10 занятие |
| 22. « Резиновый мяч через сетку» (Уверенно подавать и отражать мяч через сетку, познакомить с упрощенными правилами игры в малый теннис) | 8-12 занятие |
| 23. «Не выпускай из обруча» | 7-8 занятие |

**Играем сами**

|  |  |
| --- | --- |
| Индивидуальные задания | Домашние задания (карточки) |
| 1. «Тир» Попасть мячом с липучками в центр мишени | Если попал, то нарисуй теннисный шарик в кругу. |
| 2. «Змейка» Обвести кегли, отбивая теннисный мяч ракеткой. | Сколько раз получилось, столько теннисных ракеток нарисуй. |
| 3. «Сколько раз подряд получилось от бить ракеткой теннисный мяч от стены» | Нарисуй столько кружков на стене, сколько было удачных попыток. |

**Простейшие правила игры в настольный теннис.**

Сущность игры в том, что один игрок подает мяч ракеткой так, чтобы, ударившись сначала о стол на стороне подающего мяч, перелетел через сетку, не задев ее, и

ударился о стол на другой стороне. Принимающий должен отбить мяч, когда он отскочит от стола.

Подачей называют введение мяча в игру. Подача переигрывается, если мяч задев сетку падает на стороне стола противника. Очко разыгрывается с момента подачи до выигрыша одной из сторон. Противник принимает мяч после его отскока от стола. Но для дошкольников может допускаться несколько отскоков.

Ракетку для удара разрешается перекладывать из руки в руку или держать двумя руками. Отраженный мяч должен коснуться поверхности стола на стороне противника, но если при этом он задевает сетку или стойку, то считается отраженным правильно.

Очко выигрывается так же, если противник совершит одну из таких ошибок:

* неправильно подаст мяч;
* отражая мяч, не попал на игровую поверхность стола;
* отразил мяч рукой;
* не успеет отразить правильно посланный мяч на своей стороне.

Партия считается выигранной, если один из игроков набирает 21 очко, с преимуществом не менее2 очков. При счете 20:20 игра продолжается до тех пор, пока игрок не выиграет у другого 2 очка. Для детей старшего возраста игру можно закончить на счете 11 или 15 очков.

Игроки подают по 5 подач каждый. После каждой партии игроки меняются сторонами стола и очередностью подач.

Дети играют по 3 партии. Встреча считается законченной, если игрок выиграл 2 партии.

Право выбора подачи можно определить жеребьевкой (либо выбрать подачу, либо сторону площадки).

**Немного о малом теннисе.**

Малый теннис имеет свою историю. Удивительно, но эту игру придумал американский мальчик школьного возраста. Звали его Фрэнк Билл. Он очень любил большой теннис, где игроки играли на корте, но корт был платный и стоил дорого. Но мальчик не расстался с мечтой, а построил свой корт во дворе у дома. Правда площадка оказалась меньше настоящей, да и денег на ракетку тоже не было, поэтому он смастерил ракетку вроде деревянной лопатки с короткой ручкой. Она была не похожа на настоящую, но зато была легче и держать ее мог любой малыш. А придумать веревочную сетку было и вовсе не трудно. Вот в такую игру стал играть Фрэнк со своим приятелем. Позже ее назвали малым теннисом.

Размер площадки 10х5 или 8х4 м. В 3-5 см от земли натягивают волейбольную сетку. Игроки располагаются (1 на 1 или 2 на 2) по обе стороны сетки, делящей площадку на равные части. Столбы для сетки располагаются на 0,5 м от боковых линий площадки. Один из игроков подает мяч, подбросив его вверх левой рукой, а ракеткой в правой руке направляет его на сторону соперника. Соперник отбивает мяч с лету в воздухе или после отскока о землю и отбивает его через сетку назад.

Очко присуждается одному из игроков, если:

* мяч попадает в сетку;
* не долетает до сетки;
* направляется за пределы площадки;
* игрок не успевает отбить мяч назад, на сторону противника.

Каждый подает подряд 5 подач (играют до 10 или 15 очков). Игра состоит из 1 или 3 партий. После каждой партии игроки меняются площадкой. Игра длится не более 10-15 минут.

**Занятие: «Играем в теннис»**

**Задачи***:*

* познакомить детей с инвентарем для настольного тенниса, свойствами целлулоидного мяча,
* воспитывать бережное отношение к мячу;
* развивать ловкость, быстроту, согласованность движений, глазомер;
* воспитывать целеустремленность, настойчивость, творческие способности.

**Оборудование:** теннисные мячи, ракетки по числу детей, 2 больших мяча.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | **Дозир.** | Темп | **Организационно-методические указания** |
| **Вводная часть 6 мин** | | | |
| 1. «Охотники и утки» | 2 мин | Умеренный | Дети на 2 команды. Чертится круг, в середине «утки», за кругом – «охотники». В руках охотника мяч, не выходя за черту он пытается подстрелить утку, т.е. выбить мячом. Охотники могут передавать мяч друг другу. Играют до тех пор ,пока не подстрелят всех уток. Затем меняются местами. |
| 2. «Мяч соседу» | 4 р. | Быстрый | Дети в кругу. Передают одновременно 2 мяча по кругу так, чтобы один мяч догнал другой. У кого окажутся в руках 2 мяча, выходит из игры. |
| **Основная часть. 20 мин** | | | |
| «Не дай мячу скатиться» | 2 мин | Средний | Дети встают в круг, кладут мяч на ракетку и стараются как можно дольше удержать его. Победит тот, кто ни разу не уронит мяч. |
| 2. «Чье звено быстрее передаст ракетку?» | 3-4 раза | Быстрый | Дети в команды, выполняют задания:   * передать ракетку над головой; * передать ракетку между ног; * передать ракетку сбоку.   Условия игры: передав ракетку игрок бежит или прыгает в конец колонны. |
| 3. «Подбрось – поймай» | По 10 раз | Средний | Расположение по залу свободное.1)Бросить и поймать теннисный мяч обеими руками.  2) Бросить мяч вверх одной рукой, поймать другой. |
| 4. Свободные игры с мячом по желанию детей. | 5 мин | Умеренный |  |
| 5. «Перебрось мяч» (способ броска и ловли выбирают сами дети) | 10 раз | Средний | Дети в 2 шеренгах лицом друг к другу и перебрасывают мяч. Выигрывает пара, ни разу не уронившая мяч. |
| **3 Заключительная часть 4 мин** | | | |
| «Мяч в кругу» | 2-3 мин | Средний | Дети стоят на коленях в кругу и прокатывают теннисный мяч, кто поймал – тот встает, называя вид спорта. |

**Занятие:** «Играем в теннис»

**Задачи**:

* знакомить с правилами игры,
* формировать простейшие технические приемы: игру за столом;
* обучать ориентироваться в игровой обстановке;
* развивать умение строить партнерские отношения; воспитывать выдержку, настойчивость.

**Оборудование:** мячи и ракетки, обручи, стол для настольного тенниса, сетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | **Дозирование** | Темп | **Организационно – методические указания** |
| **1. Вводная часть.** 5 мин | | | |
| 1. «Горелки» (РНИ) | 3-4 р. | Умеренный | Дети стоят в кругу, «горелка» в центре с платком, под закличку бегает в центре круга, на ком слова заканчиваются, та пара навстречу друг другу оббегает круг, пытаясь выхватить платок из рук водящего. |
| 2. «Живая мишень» | 4р. | Умеренный | Дети должны попасть мячом в водящего, стоящего в кругу. |
| **2. Основная часть.** 25 мин | | | |
| 1. «Обведи мяч вокруг обруча» | 3 р. | Умеренный | Дети в 3 командах по 3-4 человека, чеканя мяч ракеткой обходят обруч в одну сторону по одному. Обручи разного цвета. |
| 2. «От стены на ракетку» (фронтально) | 10 раз | Умеренный | Дети бросают мяч левой рукой в стену, а правой с ракеткой пытаются поймать его. |
| 3. «С ракетки на ракетку» | 5-6 раз | Умеренный | Ракетки в обеих руках у каждого ребенка. Перебрасывание мяча с ракетки на ракетку. |
| 4. «Ходьба в полном приседе» | 1 раз | Медленный | Ходьба 1 круг в полном приседе |
| 5. «Отрази» (на столе) | 3-4 раза | Умеренный | Поочередно один бросает мяч, другой отбивает мяч на сторону соперника. |
| 6. Игра на столе с сеткой по упрощенным правилам |  |  | Дети в парах играют на столе с сеткой |
| 3 Заключительная часть | | | |
| «Съедобное – несъедобное» | 2-3 раза | Умеренный | Если водящий называет съедобное, то ребенок ловит мяч, если несъедобное, то отбивает его. |

**Футбол**

**Задачи:**

**Дети 5 -7 лет**

1. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.
2. Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.
3. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно, развивать двигательную активность.

**Диагностика физической подготовленности**

**к игре в футбол**

1. Челночный бег на 30м (ловкость, быстрота).
2. Ведение мяча между кеглями – 10м, расстояние между кеглями – 2м (ориентировка в пространстве, координация движений).
3. Удары по воротам – 5 ударов (число попаданий, техника). Удары проводятся с расстояния в 4м; размеры ворот – 1х2м.

Дифференцированный подход к обучению игре в футбол

Осуществляется путем:

* Комплектование подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности;
* Увеличения или уменьшения расстояния между игроками в парных действиях, веса и размеров мяча, игрового поля, ворот;
* Рациональной дозировки физической нагрузки с учетом возможности и физического состояния ребенка, увеличения или сокращения длительности занятий.

**Программа обучения детей игре в футбол**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Сентябрь |
| 1. «Пустое место» (пятнашки с вызовом) | 1-2 занятие |
| 2. «Зайцы в огороде» (рус.нар.игра) | 3 - 4 занятие |
| 3. «Мы-веселые ребята» | 2 - 4 занятие |
| 4. «Удочка» (прыжки через вращающуюся веревку; с места) | 3 - 5 занятие |
| 5. «Шишки, желуди, орехи» | 1-4 занятие |
| 6. «У ребят порядок строгий» | 4-6 занятие |
| 7. «Сороконожки» (присев, упор сзади перебраться за линию. Кто быстрее ?) | 1-4 занятие |
| 8. «Дружные ребята» (гуськом, крепко держась за пояс друг друга, дойти до флажка) | 4-6 занятие |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. «Обратный поезд» (бег прямо и спиной вперед) | 1-4 занятие |
| 2. «Точный удар» (игра в парах: удары по неподвижному мячу, приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч) | 2 - 4 занятие |
| 3. «Чей мяч дальше?» (удары по неподвижному мячу) | 5 - 6 занятие |
| 4. «Кто больше отобьет?» (удар мяча о стенку и обратно) | 3 – 5 занятие |
| 5. «Кто скорее к финишу?» | 3 – 5 занятие |
| 6. «Ловкие ребята» (ведение мяча между кеглями) | 4 – 5 занятие |
| 7. «Вокруг света» (ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях) | 3 – 5 занятие |
| 8. «Не выпускать мяч из круга» (дети быстро передают мяч ногой по кругу) | 3 – 5 занятие |
| 9. «Подвижная цель» (дети быстро передают мяч ногой, старясь попасть в водящего) | 1-4 занятие |
| 10. «Ведение мяча парами» (ребенок без мяча бежит, меняя темп; ребенок с мячом должен не отстать) | 1-4 занятие |
| 11. «Футбол вдвоем» (стараться передать точно мяч партнеру; ведение мяча с передачей) | 1-4 занятие |
| 12. «Борьба за мяч» (один ребенок ведет мяч, другой вступает в борьбу) | 5-7 занятие |
| 13. «Забей в ворота» (чья команда больше забьет мячей – поочередные удары по воротам) | 1-4 занятие |
| 14. «Забей в ворота» (вариант: нападающие защитники меняются местами) | 5-7 занятие |
| 15. «С двумя мячами» (два ребенка одновременно посылают друг другу мяч) | 5-7 занятие |
| 16. Игра в футбол по командам | 6-8 занятие |

**Теоретический блок «В футбол играть полезно и интересно»**

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

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

**Индивидуальные задания.**

1.Стать в круг, положить мяч, закрыть глаза. Сделать поворот, ударить по мячу.

Если попал - закрась часть мяча

1. «Забей гол»

Разбежаться, ударить по мячу, попасть в цель (кеглю)

Если попал – цель сбита.

Показать это стрелкой на карточке.

1. Подбрось мяч рукой вверх, прими его на подошву, попробуй несколько раз отбить.

Если получилось, нарисуй эмблему любимого футбольного клуба.

Воспитателям и детям – о футболе

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

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

Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют,

А кидают, и бросают,

И ногами сильно бьют.

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

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

В отличие от других видов спорта, футбол – самый консервативный. Правила этой игры за 200 лет почти не изменились. В них появились только 2 новых положения, без которых современный футбол не мыслим: 11-

метровый штрафной удар-пенальти, и судья в поле. А в прежние времена судья руководил действиями игроков с трибуны.

А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете? Кто из наших футболистов известен по всему миру? (вратарь Лев Яшин)

В футбол любят играть не только мальчики, но и девочки. Сейчас появляются и женские футбольные команды.

**Беседа 2. Учимся играть в футбол** (о технике игры в футбол)

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

И снова мы спешим на стадион-

И никуда от этого не деться.

Кто магией футбола увлечен,

Того не покидает детство.

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

Хотите поиграть? Начертите большой круг, возьмите мяч. А теперь постарайтесь ногой вести мяч по кругу, не сходя с линии. Если мяч укатился далеко за круг, не расстраивайтесь. Если хотите стать футболистами, научитесь управлять мячом, а помогут вам мои советы.

Перемещение игрока.

Играя в футбол, вы должны уметь перемещаться и в виде ходьбы, медленным бегом, бегать лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, прыгать, владеть свом телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте.

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

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

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

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

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

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

Удар внутренней частью подъема – самый распространенный. Он выполняется так же, как и серединой подъема, но перед самым ударом надо развернуть носок ноги.

Удары могут выполняться по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу сложнее чем по неподвижному, т.к. надо соотнести свои действия с движением мяча.

Остановка катящегося мяча помогает игроку овладеть мячом и совершить игровое действие дальше: передачу, ведение мяча, удар по воротам.

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

При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу. Останавливающая нога выносится немного вперед и при касании мяча отступает назад до опорной ноги. Скорость мяча гасится и он останавливается.

Остановка катящегося мяча подошвой. Мяч принимается ногой, согнутой в колене, носок приподнят, пятка над землей на 5-10 см. При касании мяча принимающая нога относится назад и тем гасит скорость мяча. Остановить опускающийся мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Вести мяч можно бегом, шагом, ударяя его одной ногой или поочередно: то правой, то левой. По прямой удобнее вести мяч, ударяя мяч внешней частью стопы, а по кривой – внутренней частью подъема.

Чтобы отобрать мяч у соперника, надо послать ногу навстречу мячу, стараясь не уронить соперника.

Вбрасывание мяча. Если во время игры мяч ушел за линию поля, то выполняется вбрасывание мяча из-за боковой линии двумя руками из-за головы своему игроку по команде.

**Беседа 4. Простейшие правила игры.**

У каждой спортивной игры ( баскетбол, волейбол, теннис и др.) есть свои правила. В футболе тоже есть свои правила и их надо знать.

Цель команды в игре – забить как можно больше мячей в ворота соперников. Чья команда больше забьет мячей та и выиграет. Если команды не забили ни одного мяча или одинаковое количество мячей – это ничья.

В команде может играть по 5-8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Самого ловкого, смелого, сильного игрока выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название («Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков должна быть разная по цвету форма (у одних красные майки, у других – синие), чтобы не ошибаться при передаче мяча.

Перед игрой проводится жеребьевка для выбора сторон поля и начального удара.

Судья ставит мяч на землю, по сигналу один из игроков команды, начинающей игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не может касаться мяча, пока его не коснулись другие игроки.

Игроки команды соперников не должны находиться близко к центральному кругу, не ближе 2 шагов от линии круга.

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

Игроки могут вести мяч только ногами.

Задача игроков противоположной стороны – не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить гол.

В футболе только вратарь имеет право брать мяч руками, полевые игроки только ногами играют. После гола игру возобновляет игрок команды, пропустившей гол. Игра может длиться до 30 минут. Время игры делиться на 2 половины, по 15 минут каждая, с 5-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать та команда, которая еще не начинала игру.

По окончании игры надо поиграть в малоподвижную игру, чтобы организм пришел в спокойное состояние.

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

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

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

**Конспекты занятий по обучению игре в футбол**

**1.Занятие для детей 5-7 лет**

**Задачи:**

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

**Место проведения:** спортивная площадка.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозирование | Темп | Организационно-методические указания |
| **1.Вводная часть**  1. «Мы – веселые ребята» | 3 р. | Быстрый | Дети строятся на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проведена черта. Сбоку от детей, на середине между линиями-ловишка. |
| 2.«Зайцы в огороде» | 3 р. | Умеренный | По сигналу «зайцы» впрыгивают (на 2 ногах) в круг и выпрыгивают из него. «Сторож», покидая свой домик, бегает по огороду и старается «запятнать» зайцев. Когда будут пойманы 3-4 зайца, сторож меняется. В пределах огорода зайцам разрешается только прыгать. Заяц, заступивший в домик сторожа, остается в нем. |
| **ΙΙ.Основная часть**  1.»Обратный поезд» (бег прямо и спиной вперед) | 3 р. | Быстрый | Дети строятся в две колонны. Руками держат впереди-стоящего за талию. Бегут прямо до флажка и обратно. Затем становятся спиной вперед, бегут до флажка и обратно. Чья команда быстрее |
| 2.»точный удар» (игра в парах, удар по неподвижному мячу) | 1-12 р. | Умеренный | Дети становятся вдоль площадки парами, расходятся на расстояние 4-5м друг от друга. Направляют мяч ударом внутренней стороной подъема, останавливают подошвой. Задача: точно выполнить удар, при остановке не потерять мяч |
| 3.»Чей мяч дальше» (удар по неподвижному мячу с разбега) | 2-3 р. | Быстрый | Дети строятся в шеренгу, на расстоянии 0,5м друг от друга. Мяч на линии, дети отходят на 2-3 шага назад. По сигналу разбегаются и ударяют по мячу, после чего пытаются догнать его и быстро занять исходную позицию. |
| 4.»Кто быстрее к финишу?» (ведение мяча) | 4 р. | Умеренный | Дети строятся в шеренгу за линией. Руководитель дает установку (ведение мяча правой ногой); дети ведут мяч, стараясь не потерять его и прибежать к финишу первым. На последующих занятиях задание усложняется: вести мяч попеременно лево1-правой ногой. После финиша предлагается докатить мяч руками на линию старта |
| **ΙΙΙ Заключительная часть**  «Меткий футболист» (игра – аттракцион) |  | Умеренный | В начерченный на земле круг ставят мяч, в 4-6 шагах от него становится игрок. Ему на голову надевают бумажный колпак, имеющий форму ведра без дна. Игрок поворачивается кругом на 360°, стараясь оказаться лицом к мячу, подходит к мячу и ударяет по нему ногой. |

**Занятие для детей 5-7 лет «Футбол»**

**Задачи:**

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

**Место проведения:** спортивная площадка.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозирование | Темп | Организационно-методические указания |
| **Ι. Вводная часть**  1. «Шишки,желуди, орехи» | 3 мин | Быстрый | В середине круга водящий, остальные разбиваются на тройки, становятся один за другим лицом к центру (первые в 3-4 шагах от водящего). Ведущий дает всем играющим название. По сигналу водящего «Орехи!» все играющие, названные «орехами», меняются местами, а водящий стремится занять освободившееся место. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Запрещается вызванным игрокам оставаться на месте |
| 1. «Сороконожки» (присев, упор сзади, перебраться за линию. Кто скорее?) | 3 р. | Быстрый | Дети становятся в шеренгу, на линию ворот; по сигналу перемещаются до указанной линии или какой-либо отметки. Легче будет тому, кто голову запрокинет назад, живот подтянет кверху. Кто быстрее |
| **ΙΙ. Основная часть**  1. «Ведение мяча парами» (ребенок без мяча бежит, меняя темп, ребенок с мячом должен не отстать) | По 2-3 р. | Быстрый  Медленный  Умеренный | Ребенок без мяча задает ьемп; ребенок с мячом пытается под него подстроиться. Добежав до противоположной стороны площадки, дети меняются ролями |
| 2.»Футбол вдвоем» (стараются попасть мячом в круг соперника) | 10-12 р. | Умеренный | Дети разбиваются на пары; чертят мелом круг вокруг заранее нарисованных указателей (мячей, точек) Игроки посылают мяч то левой, то правой ногой, стараясь попасть в круг соперника. Выигрывает тот, кто забил больше мячей. Поощрять тех, кто наносит удары и правой и левой ногой |
| 3.»Забей в ворота» (чья команда больше забьет мячей) | 2-3 р. | Умеренный | Дети делятся на 2 команды.  1.Удар по неподвижному мячу.  2.Удар по неподвижному мячу с разбега (2-3 шага) |
| 4.П/и «Футбол» | 2х45' с перерывом |  | По упрощенным правилам |
| **ΙΙΙ. Заключительная часть**  «Подвижная цепь» (передача мяча по кругу ногой, стараясь попасть в водящего) | 3 мин. | Умеренный | Считалкой выбирают водящего. Дети становятся в круг, водящий – в центре. Передовая мяч ногами, дети стремятся «осалить» водящего. Водящий пытается увернуться от мяча (перепрыгивая мяч, убегая то влево, то вправо). |

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Задачи обучения:**

1.Познакомить с элементами спортивной игры в волейбол

2.Воспитывать командный дух

3.Учить правильной стойке, принимать, подавать мяч

4.Познакомить с расстановкой членов команды в волейболе

Оценка уровня физической подготовленности

1.Сила кистей рук (правой или левой); измеряется детским динамометром

2.Умение подавать мяч, оцениваются качественные показатели (исходное положение, бросок, сохранение равновесия).

Дифференцированный подход к игре.

1). Учет возрастных возможностей

2).Учет половых особенностей

3).Индивидуальный подбор заданий.

**Программа обучения дошкольников элементам волейбола**

В детском саду волейбол – это старый пионербол. Суть игры в том, что каждая из двух команд ( в команде 5 человек) стремится точно разыграть мяч руками (не более 3 передач) и направить его через сетку на сторону противника нападающим ударом.

Перед началом игры мяч в руках подающего. Судья располагается у одной из волейбольных стоек. Капитаны выходят из строя и командуют: «Команде напротив физкульт….» все дружно подхватывают: «Привет». То же повторяет и другая команда.

Капитаны подходят к судье и разыгрывают жребий: выбирают площадку или начало подачи и размещают игроков по местам. Игра начинается с одного свистка. При остановке игры дается два свистка. После каждого забитого мяча объявляется счет игры. Если мяч упал на площадку и выкатился за ее пределы, команде засчитывается очко; если мяч попал в игрока и, минуя площадку, улетел за ее пределы, тоже одно очко. Мяч отдается под сеткой подающей команде. А в команде потерявшей подачу, делается переход игроков по часовой стрелке. Игра может продолжаться до 10-15 и более очков в зависимости от подготовки детей.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание и обучение | № занятия |
| «Кого назвали - тот ловит»  (дети врассыпную бегают по залу, воспитатель называет имя и бросает мяч вверх, названный ловит) | 1 занятие |
| «Передай мяч»  Дети стоят в кругу, передают мяч друг другу по считалке, на ком мяч остановился, выход на середину и говорит: «1,2,3 веди!» все разбегаются, а галящий бросает мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, временно выбывает из игры. | 1-2 занятие |
| «Не давай мяча водящему»  Дети в кругу, назначается водящий, он в середине круга. Дети перебрасывают мяч в разных направлениях, а водящий стремится дотронуться до него, если ему удалось коснуться мяча, то на его место идет ребенок, который последний бросал мяч. | 1-2 занятие |
| «Мяч среднему»  Дети стоят в 3-4 кругах, одинаковое количество. Внутри круга – Водящий. Он по очереди бросает мяч каждому игроку и ловит летящий от него. Когда мяч вернется от последнего к водящему, тот поднимает его вверх. Выигрывает команда, выполнившая первой. | 1-2 занятие |
| «Ловкая пара»  На полу рисуют шесть параллельных линий на расстоянии 1м одна от другой. Дети встают в две шеренги парами друг против друга между третьей и четвертой линией (считая справа). На сигнал «Начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнеров переходит за следующую линию (делает 2-3 шага назад), и расстояние между ними увеличивается Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать броски снова. После трех бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не окажутся у самых последних границ. | 3-4 занятие |
| «Мяч водящему»  Дети в 2-3 колоннах, расстояние между ними 3-4 шага. Перед правой колонной чертится линия, через 3 м. вторая, параллельная первой. Перед каждой подгруппой стоит водящий, он бросает мяч по очереди игрокам своей команды, кто ловит – бросает обратно, а сам бежит в конец колонны. | 1 занятие |
| «Догони мяч»  Игроки стоят в кругу, водящий за кругом, его место в кругу свободно, 5 ребенку от водящего дается мяч: «1,2,3 – беги!» - и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдет мяч. | 1-2 занятие |
| «Брось – поймай!»  Игроки перебрасывают мяч через волейбольную сетку, пробегают под ней и стараются поймать брошенный мяч. | 1 занятие |
| «Поймай мяч»  Дети стоят по 3. Двое становятся напротив и перебрасывают мяч друг другу. Третий встает между ними и пытается поймать мяч или коснуться его рукой. | 1 занятие |
| «Волейбол с воздушными шарами»  Сетка натянута на высоте 1,5 м. Два воздушных шара, в которые можно налить несколько капель воды, связывают вместе. По обе стороны от сетки стоят команды по 5 человек. Игроки отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника. | 1-2 занятие |

##### Литература

1. Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников. – М.: Просвещение, 1983.

3. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья».- Волгоград: Учитель, 2006.

4.Былеева Л. В.; Коротков И. М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

5.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать.- М.: Просвещение, 1983.

6.Волошина Л. В. Играйте на здоровье: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М. АРКТИ, 2004.

7.Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования.-М.: Владос, 1999.

Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М.: Просвещение, 1982.

8.Змановский Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми.- М.: Просвещение, 1989.

9.Кенеман А. В.;Кистяковская М.Ю. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе (из опыта работы).- М. Просвещение,1980.

10.Рунова М. А. Движение день за днем.- М.: ЛИНКА-ПРЕСС,2007.

11.Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду.- М.: Просвещение, 1984.