



# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И упражнения



## Виды игр

хоккей

футбол

баскетбол

волейбол

бадминтон

городки

# Виды упражнений

ЗИМОЙ

ЛЕТОМ

Катание на  
санках

Катание на  
велосипеде

Скольжение по  
ледя-  
ным дорожкам

Катание на  
самокатах

Ходьба на  
лыжах

плавание

Катание на  
коньках

Катание на  
Роликовых  
коньках

# Введение

Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулках.

Занятия спортивными играми и упражнениями направлены прежде всего на укрепление здоровья, улучшения общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Основной целью занятий спортивными играми и упражнениями является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники.

Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность.

Игровая форма проведения занятий является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям.



# *ГОРОДКИ*

**ГОРОДКИ** - старинная славянская игра. Её история насчитывает несколько веков. Упоминание о городках можно найти и в сказках, и в старинных легендах, и в документах, относящихся к истории Древней Руси. Эта игра вошла в нашу историю как часть национальной культуры.





Игра в городки развивает **глазомер**, **быстроту**, **натиск**. "**Битою мечусь — это глазомер, битую бью — это быстрота, битую выбиваю — это натиск**" — определение городков, сделанное великим полководцем А. В. Суворовым, стало едва не классическим. Игрой в городки увлекался и преобразователь России — царь Петр I. Вполне возможно, что такие фигуры, как «пушка», «артиллерия», берут начало именно с его времен.





Как вид спорта, имеющий единые правила, городки сформировались к **1923** году по инициативе обыкновенного методиста физкультуры С. В. Сысоева. Именно он разработал и первые правила соревнований. Так что год 23-й можно считать годом рождения городков в столице. Тогда же в Москве были проведены первые Всесоюзные соревнования, а в 1928 году городки были включены в программу первой Всесоюзной Олимпиады.



В чём же притягательная сила городошного спорта? Игра проста по правилам, проходит на открытых площадках, летом и зимой на свежем воздухе. Эта игра увлекательная, атлетическая, требующая силы и ловкости, меткости и выдержки, хорошей координации движений. Популярность этой игры объясняется не только тем, что она является отличным средством оздоровления, но и её доступностью для самого разного возраста людей.

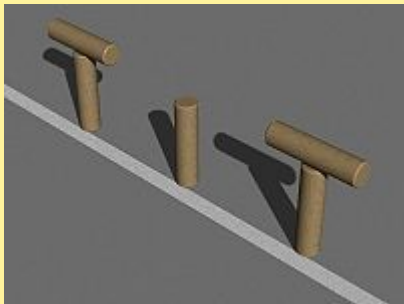
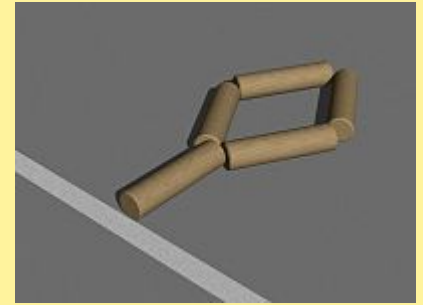
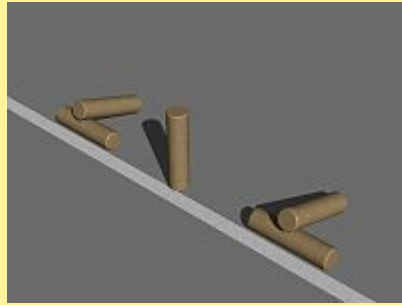
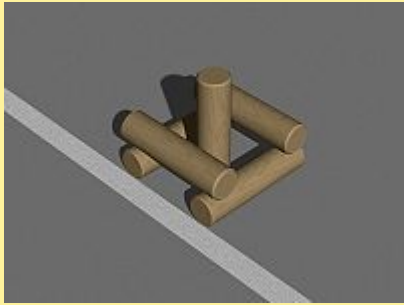


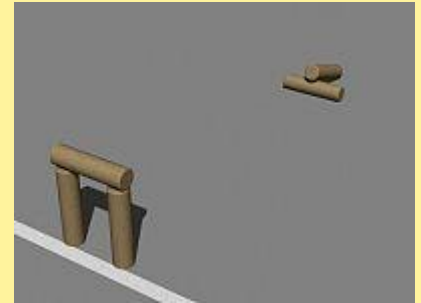
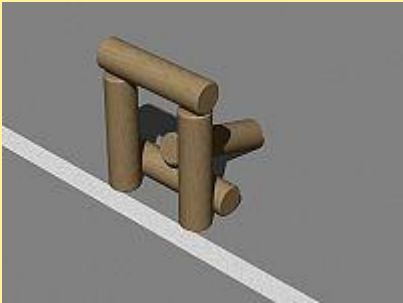
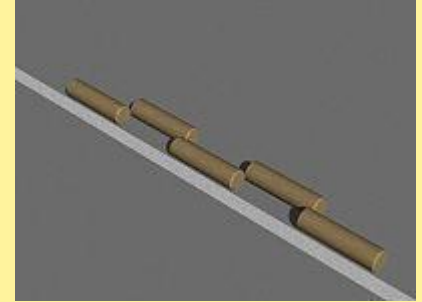
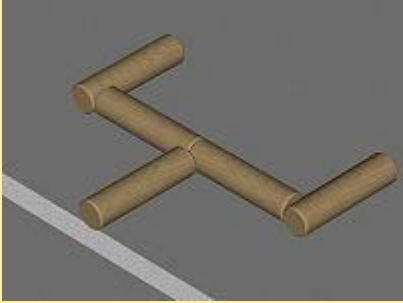
# ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

- **БИТА** – снаряд, которым выбивают фигуры и комбинации из города.
- **ГОРОД** – это ограниченная линиями площадь.
- **КОН** – ограниченная передней планкой и боковыми линиями зона, расположенная на расстоянии 13 м (для дошкольников 4-6 м) от лицевой линии города. С кона начинают игру по *целой* фигуре.
- **ПОЛУКОН** – это ограниченная часть площадки, расположенная на расстоянии 6,5 м (для дошкольников 2-3м) от лицевой линии города. С полукона *добивают* фигуры.
- **ГОРОДОК** – это деревянный цилиндр диаметром 45-50 мм до 20 см (для дошкольников 10 см)



# ФИГУРЫ



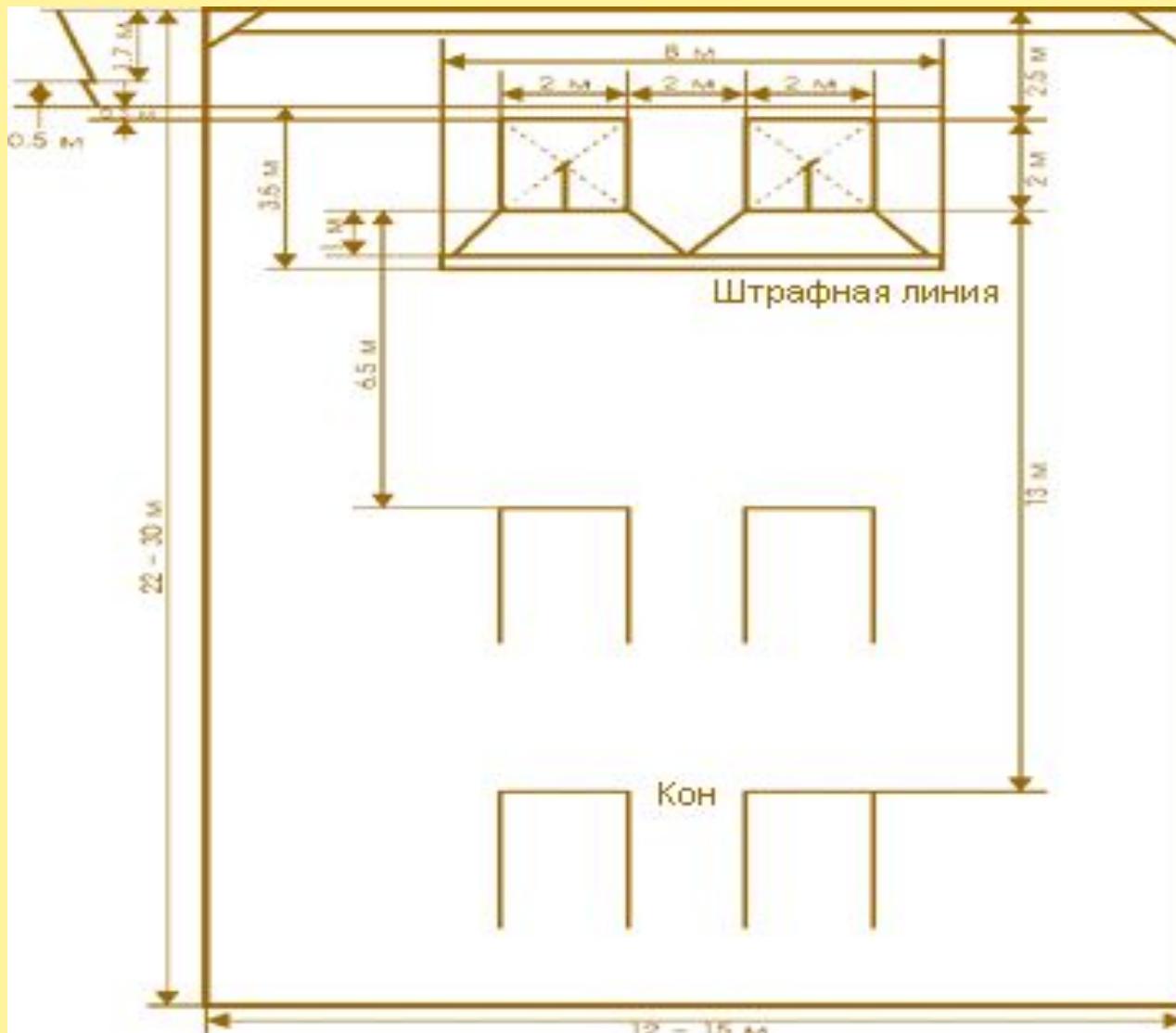




**Суть игры** — бросками бит (палок) выбить из «города» (отсюда и название) поочередно определённое количество фигур, составленных из 5 городков — цилиндрических столбиков из березы, липы, бука.

**Главная задача** — затратить на выбивание фигур как можно меньше бросков. Кто по итогам трёх туров использовал меньше попыток, тот и победил.

**Городошная площадка размещается на ровном горизонтальном участке размером 30(22) x 15(12) метров**





# ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 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.
- И.П. ноги на ширине плеч, палку, опущенную вниз, держать за конец одной рукой. Отвести руку с палкой вверх в сторону, подтянуться, вернуться в исходной положение.
- 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.
- Ударами палки передвигать мяч правой (левой) рукой.
- И.П. стоя, ноги сомкнуты, локти согнуть, палку держать перед собой близко в центре, поворот вправо, отводя палку в сторону правой рукой (палка параллельно полу) И.П. тоже влево.



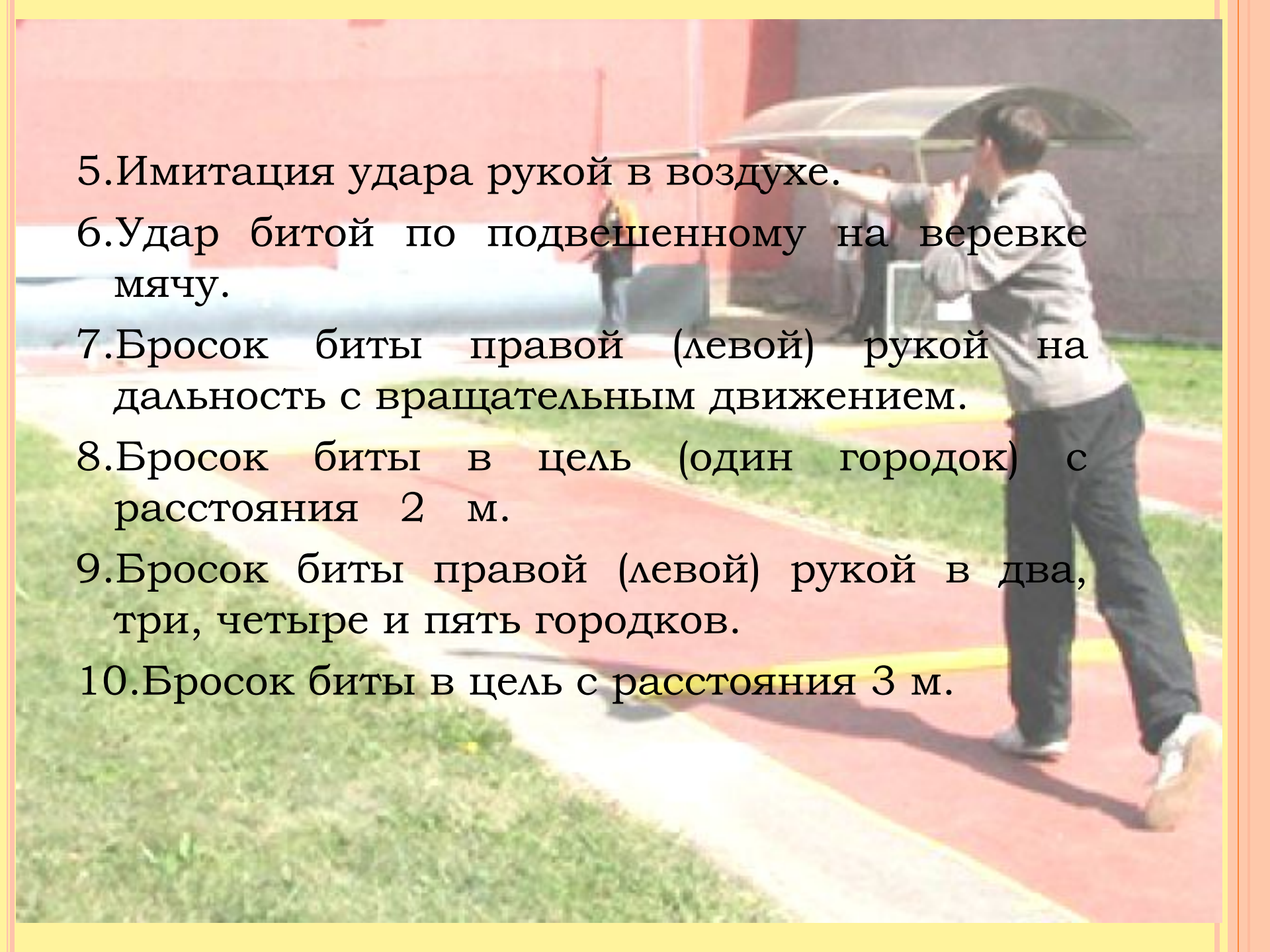


# ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С БИТОЙ

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. Имитация различных движений деревянной битой.
4. Правильно брать и держать биту поочередно то правой, то левой рукой.



- 5.Имитация удара рукой в воздухе.
- 6.Удар битой по подвешенному на веревке мячу.
- 7.Бросок биты правой (левой) рукой на дальность с вращательным движением.
- 8.Бросок биты в цель (один городок) с расстояния 2 м.
- 9.Бросок биты правой (левой) рукой в два, три, четыре и пять городков.
- 10.Бросок биты в цель с расстояния 3 м.



# ИГРЫ БОЛЬШОЙ ПОДВИЖНОСТИ

1. **«Кто быстрее?»** Дети соревнуются парами. В двух городах ставят одинаковые фигуры. С полукона дети по очереди бросают биты, стараясь выбить городки. Побеждает тот, кто первый быстрее и меньшим числом бит выбьет фигуры.
2. **«Кто дальше бросит»** Дети делятся на 3-4 группы и становятся колоннами вдоль стартовой линии с гимнастическими палками в руках. По сигналу воспитателя первые номера в колоннах бросают палки как можно дальше.
3. **«Перекажи мяч»** Дети делятся на пары и становятся друг против друга с палками в руках. Они перекачивают мяч палкой друг к другу.



# ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ



1. **«Сбей кеглю»** Дети становятся в круг. В центре круга ставится кегля. По указанию воспитателя один ребенок берет битую, закрывает глаза, идет к центру круга и старается попасть битой в кеглю.
2. **«Выложи фигуру»** Дети делятся на 2 группы, рядом с каждой группой лежит обруч, в обруче лежат городки. Дети выкладывают фигуры (использовать желательно все городки).
3. **«Кто больше»** На земле расставляют кегли на близком расстоянии одна от другой. Одному ребенку завязывают глаза и ставят спиной недалеко от места, где стоят кегли. В руках у ребенка гимнастическая палка. Он поворачивается, отходит на 5-6 шагов и бросает палку, пытаясь попасть в кегли.



# ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ

- 1. **«Эстафета по кругу»**  
Играющие делятся на 3-4 команды, встают в середине зала, правым (левым) боком к центру круга. Должно получиться «солнышко» с лучами. Каждый луч – шеренга является командой. Каждый ребенок в руках держит городок. Крайний от центра круга по сигналу воспитателя бежит по кругу, подбегая к своей команде, ставит городок в нарисованный квадрат и передает эстафету другому участнику. Побеждает та команда, которая быстрее всех построит фигуры в квадрате.



2. **«Собери фигуру»** Участники делятся на две команды, встают на линию старта. Через 20-25 м начерчены круги, рядом с кругами стоят корзины с городками. По сигналу воспитателя дети бегут к корзине, берут городок и ставят в круг. Каждый последующий участник ставит так городок, чтобы получилась фигура.
3. **«Снайперы»** Дети делятся на две команды, встают за линию в шеренгу. В 6 м от черты ставятся в ряд по 5 городков двух цветов. По сигналу воспитателя дети из положения стоя, с колена (битой или мячом) сбивают городки друг за другом. Сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше. Выигрывает та команда которая отодвинула свои городки.









# ХОККЕЙ







**Хоккей** — командная спортивная игра. Она проводится на ледяной площадке.

Игроки, передвигаясь по льду на коньках, стремятся клюшками забить шайбу в ворота противника и защитить свои ворота. В каждой команде на площадке может быть одновременно не больше 6 человек (вратарь, два защитника и три нападающих).





**СОВРЕМЕННЫЙ ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ** КАК СПОРТИВНАЯ ИГРА ВОЗНИК В Канаде. Это страна, климат и природа которой (многочисленные водоемы, замерзающие зимой, и длительные зимы) создавали хорошие условия для распространения этой игры. Сначала играли не шайбой, а тяжелым мячом и по численности команды доходили до 50 и более игроков с каждой стороны.



# ЗНАЧЕНИЕ ИГРЫ

Занятия хоккеем развивают точность, координацию, ловкость движений.

Интенсивные движения на свежем воздухе способствуют укреплению здоровья и закаливанию организма.

Обучение игре в хоккей можно начать в старшей группе.

Техника хоккея включает в себя конькобежную подготовку, а также технику владения клюшкой и шайбой.

В первое время упражнения, игры с клюшкой и непосредственно игру в хоккей целесообразно проводить без коньков.



# КЛЮШКА И ШАЙБА

**Шайба** представляет собой плоский твердый диск из вулканизированной резины (или другого материала, одобренного ИИХФ) преимущественно черного цвета. Высота шайбы – 2,54 см, диаметр – 7,62 см, масса – 156–170 г. (В играх подростков и юношей младшей возрастной группы используются шайбы меньшего размера и массы.)

Во всех без исключения случаях шайба вводится в игру одним единственным способом – вбрасыванием. (По правилам, игроки не имеют права касаться шайбы, пока она не коснется льда.)



**Хоккейная клюшка** состоит из крюка и ручки (палки). Длина ее от пятки (места соединения ручки с крюком) до конца ручки – 163 см, от пятки до конца крюка – 32 см. Максимальная ширина ручки – 3 см, толщина – 2,5. Ширина крюка должна быть не менее 5 и не более 7,5 см. Максимальная ширина крюка и ручки вратарской клюшки (на протяжении 71 см от пятки) – 9 см, а в пятке – 11,5 см.

Клюшки изготавливаются из дерева и других материалов. Они могут быть обмотаны изоляцией в любой части.

Глубина загиба крюка не должна превышать 1,5 см.



# ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Бег по кругу и змейкой вокруг предметов.
- И.П. стоя, руки вниз. Раскачивать руки вперед-назад, укреплять руки и плечевой пояс. Сохранять устойчивое положение.
- И.П. ноги слегка расставить, руки за спину. Правую (левую) ногу вперед, вернуться в и.п. То же в сторону, назад. Сохранять устойчивое положение.
- И.П. стоя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед. Хорошо выпрямиться.
- И.П. ноги слегка расставить, палка хватом вверх. Присесть, постучать палкой о пол, вернуться в и.п. Сочетать с помахиванием. Следить за перемещением палки.





# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ

1. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста.
2. Вести шайбу стоя на месте (имитация ведения).
3. Посылать шайбу в разные стороны вблизи от ног: вправо, влево, вперед, назад.
4. Броски шайбы с места в цель (расстояние 2—3 м). Постепенно увеличиваются расстояние до цели, сила броска и уменьшается мишень.
5. Удар по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны.
6. Удар по медленно скользящей шайбе справа, слева.
7. Удар по шайбе после ведения. Скорость ведения постепенно увеличивается.



# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



**«Игра с мячом».** Участники игры с клюшками в руках образуют круг и становятся на расстоянии двух-трех шагов друг от друга.

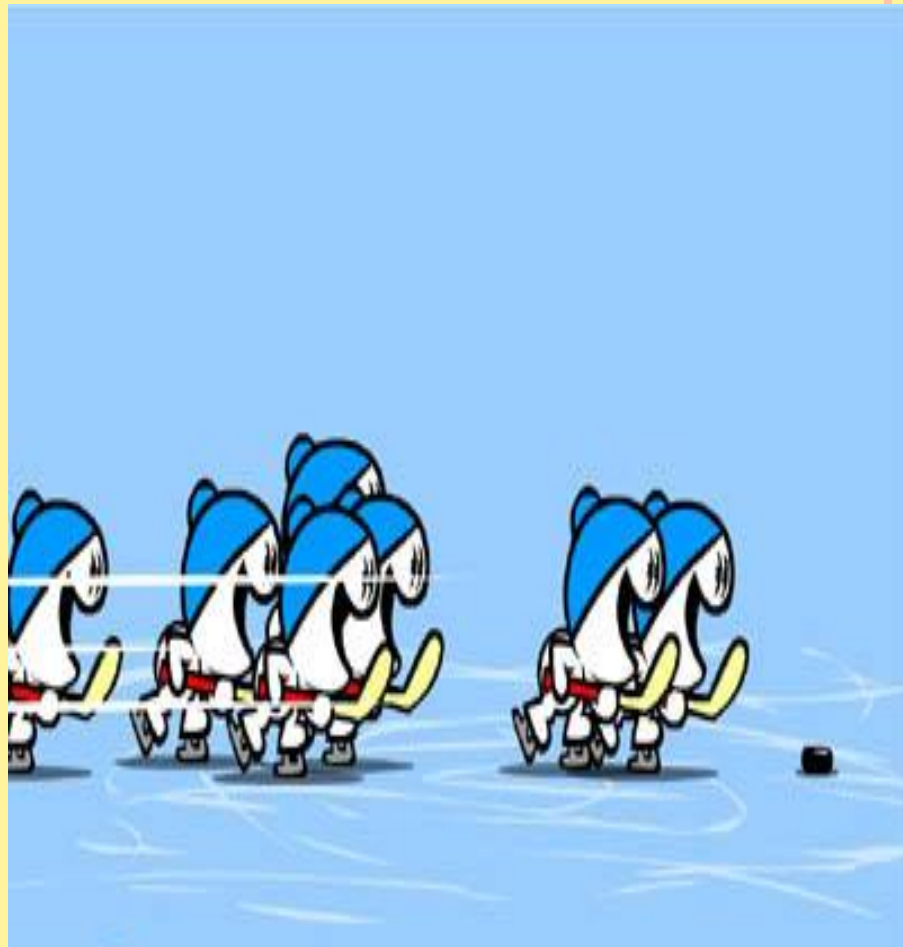
В центре круга — водящий. Он кладет перед собой гладкий небольшой мяч и ударом клюшки старается выбить его за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают мяч назад. Тот, кто пропустил мяч с правой стороны от себя, сменяет водящего и становится внутрь круга.



**«Гонка с шайбами».**  
Несколько играющих, вооружившись клюшками, становятся на линии старта. Каждый получает шайбу (резиновый кружок).

Перед всеми игроками на расстоянии 10—15 м ставится кегля. Но по сигналу воспитателя дети доводят клюшками свои шайбы до кеглей, огибают их и возвращаются.

Выигрывает тот, кто вернется первым.



**«Взятие города».** Для проведения игры нужны клюшки по числу участников и маленький резиновый мяч. На противоположных концах площадки отмечаются равной величины города. Дети делятся на две команды, и каждая из них располагается на одной половине площадки. Каждая команда защищает свой город, чтобы в него не закатился мяч, и в то же время старается загнать мяч в город противника.

Побеждает команда, которой удастся за время игры (5—8 мин) загнать большее число мячей в город противника.

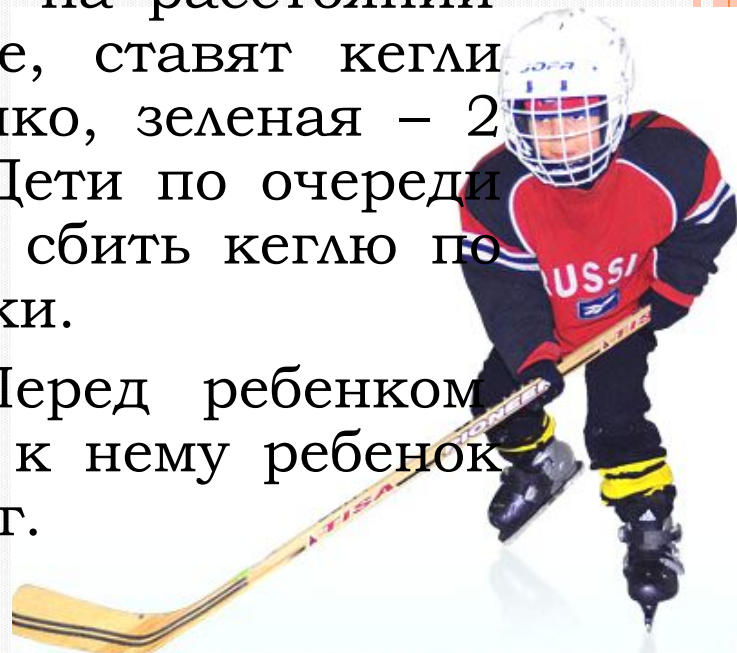
Запрещаются толчки, грубая игра и удары клюшкой. Игроки не имеют права стоять в городе.





# ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ

- ▣ **«Прокати шайбу клюшкой».** Дети становятся по одну сторону площадки. Каждый получает пластмассовую шайбу и клюшку. Держа клюшку двумя руками за один конец, катят шайбу на противоположную сторону площадки. Победитель тот, кто выполнил все быстрее всех.
- ▣ **«Сбей кеглю»** На линии ворот на расстоянии 3-4 м расположены играющие, ставят кегли разного цвета (красная – 1 очко, зеленая – 2 очка, синяя – 3 очка, и т.д.) Дети по очереди клюшкой и шайбой стараются сбить кеглю по разу, затем подсчитываются очки.
- ▣ **«Попади шайбой в круг»** Перед ребенком чертят круг, стоя вполоборота к нему ребенок клюшкой посылает шайбу в круг.



# ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ



- ▣ **«Эстафета с шайбой»** Играют 2 команды, стоящие первыми получают по клюшке с шайбой. Обводят «змейкой» расставленные предметы, возвращаются по прямой, передают шайбу следующим участникам.
- ▣ **«Комбинированная эстафета»** 2 команды с одинаковым количеством девочек и мальчиков. Мальчики – ведут клюшкой шайбу между кеглями от линии старта и обратно. Девочки – встают на снегоступы и оббегают кегли. Эстафету передают мальчик девочке, девочка мальчику и т.д.
- ▣ **«Эстафета с клюшкой и шайбой»** Играют 2 команды. На расстоянии 10-15 м от линии старта стоят 4 разноцветных флажка. По сигналу, по одному дети гонят шайбу до флажка, оббегают его и возвращаются на линию старта.



# ФУТБОЛ







История не знает ни года, ни места рождения футбола. Но этот пробел говорит только в пользу самого футбола — свидетельствует и о древности игры в мяч ногами, и о популярности ее у многих народов земного шара.

С очень давних пор интересовал людей вопрос: где же изобрели эту игру? Археологические раскопки убедительно доказали, что некий предок футбола жил еще в Древнем Египте: ученые обнаружили здесь не только изображения играющих в мяч, но и сами мячи.



Больше всего оснований считать себя родоначальниками футбола у англичан: именно здесь футбол впервые был назван **футболом**. И произошло это не при официальном признании игры, а при... ее **запрещении**. В 1349 году король Эдуард III в специальном указе обратил внимание шерифов Лондона на то, что стрельба из лука, столь полезная для молодежи, ушла на второй план из-за увлечения разного рода бесполезными играми наподобие футбола. Так футбол, названный футболом, впервые официально впал в немилость. А футбол продолжал жить. И именно в Англии в **1563** году была образована первая в мире футбольная ассоциация и разработаны первые официальные правила игры, которые спустя несколько десятилетий получили всеобщее признание. **Официальная дата рождения сборной Советского Союза – 16 ноября 1924 г.**

Спортивная командная игра, в которой спортсмены используют индивидуальное ведение и передачу мяча партнерам ногами или любой другой частью тела кроме рук, стараются забить его в ворота соперника в установленное время.

В команде 11 человек, в том числе и вратарь.

Время игры – 90 мин, 2 периода по 45 мин. (10-15 мин. перерыв).

Руками касаться мяча можно только вратарю и игроку, который выбрасывает мяч из –за боковой.

Существуют положения «вне игры», штрафные удары, пенальти.

Для детских матчей время сокращенное.





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

Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные детям требования, например одиннадцатиметровый, угловой удары и другие правила большого футбола. Кроме того, воспитатель может сам оговорить некоторые правила: например, играть с вратарем или без него и т. д.



**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—8 детей и нескольких запасных. Один из игроков — капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки.

**Судейство.** Воспитатель 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.

**Оборудование:** поле 24x18 м, средняя линия и центровой круг диаметром 5 м., ворота 2x3 м, по углам поля — флажки.





A group of young boys in blue soccer uniforms are playing on a green field. One boy in the center is kicking a white soccer ball. Other boys are running around him, some with their hands on their hips, watching the play. The background is a bright, slightly blurred green field under a clear sky.

**Начало игры.** Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора стороны или начального удара.

**Время игры.** Игра продолжается 30 мин. Время игры делится на две половины по 15 мин с пятиминутным перерывом. В конце игры проводится малоподвижная игра (продолжительностью 3—5 мин) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

**Правила проведения игры.** Все действия с мячом выполняются только ногами. Касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой, а руками касаться мяча разрешается только вратарю.

**Результат 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.

# ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

## Поле для игры в футбол

- Длина поля: минимум 90 м, максимум 120 м
- Ширина поля: минимум 45 м , максимум 90 м
- При проведении международных матчей длина поля должна быть 100—110 метров , а ширина — 64-75 метров
- Рекомендуемые значения: Длина 105 метров, Ширина 68 метров.



# ФУТБОЛЬНЫЙ МЯЧ

- ❑ **МЯЧ** – предмет сферической формы, является основным объектом игры
- ❑ имеет сферическую форму;
- ❑ изготовлен из кожи или другого пригодного для этих целей материала;
- ❑ имеет длину окружности не более 70 см и не менее 68 см  
Стандартный размер мяча 5 (англ. Size 5);
- ❑ на момент начала матча вес не более 450 г не менее 410 г



- **Штрафной удар** - в футболе специально назначаемый удар по воротам в случае нарушения правил.
- **Свободный удар** - в футболе специально назначаемый удар по воротам в случае нарушения правил.
- **Пенальти** — в футболе специально назначаемый удар по воротам, защищаемым только вратарём, с отметки 10,97 метров от линии ворот.
- **Вбрасывание** - назначается, когда мяч выходит за боковую линию поля. Вбрасывание выполняет любой игрок команды-соперницы игрока, от которого мяч ушёл за боковую линию.





# ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

- ▣ **Перемещения:** в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед, по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т. п., прыжков применяются в подвижных играх с мячом и самой игре в футбол.
- ▣ **Удары по мячу** ногой выполняются серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком и другими частями стопы и тела, которые реже применяются в игре. Удары могут выполняться по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что игрок вынужден в этом случае согласовывать свои движения с движением мяча во времени и по расстоянию.



▣ **Приемы мяча** осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой. Дошкольников следует учить более легким способам приема мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Приемы бедром, грудью, головой доступны только детям в более старшем возрасте.

▣ **Ведение мяча** осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком одной или поочередно то правой, то левой ногой. В зависимости от игровой ситуации ребенок при ведении мяча старается не отпускать мяч от себя или посылает дальше вперед. Если соперник близок, толчки производятся в нижнюю часть мяча, если далеко — в середину мяча.



▣ **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 терять его при касании мячом.





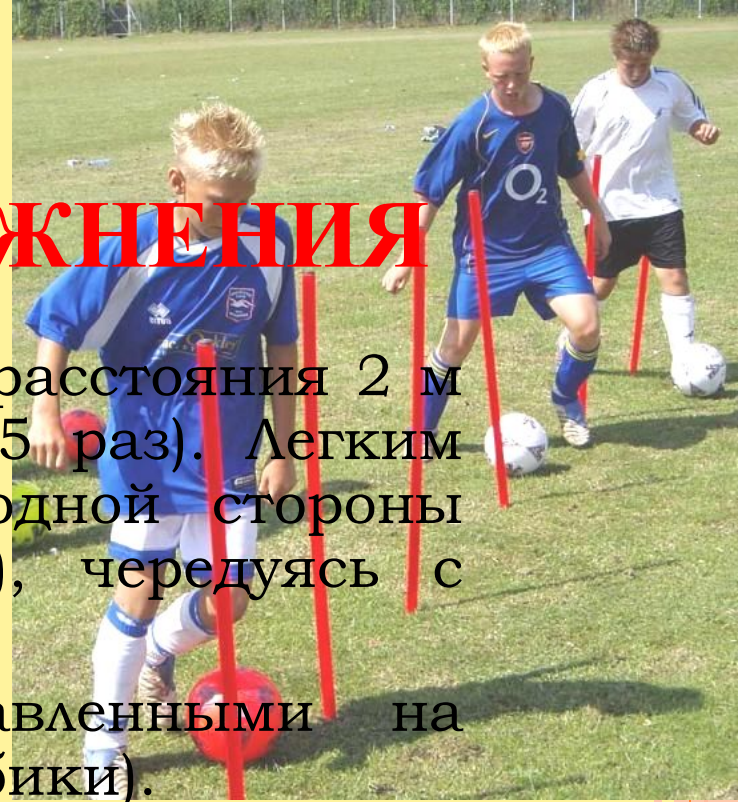
# ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Бег в прямом направлении, «стайкой»
- И.П. сидя, поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги.
- И.П. руки на пояс, мяч на полу перед собой. Поставить правую ногу на мяч, перекатывать вперед-назад, не снимая ноги в и.п. (то же самое левой ногой)
- Удары ногой по подвешенному мячу.
- И.П. мяч на полу. Одной ногой катать мяч, одновременно на другой подпрыгивать на месте.



# ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1.Перекачивать мяч друг другу с расстояния 2 м правой и левой ногой (по 10-15 раз). Легким касанием ноги вести мяч с одной стороны площадки до другой (3-5 раз), чередуясь с партнером.
- 2.Обводить мяч между расставленными на площадке предметами (кегли, кубики).
- 3.Вести мяч правой и левой ногой и ударять в ворота.
- 4.Бросок мяча в стенку и прием отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы).
- 5.Один ребенок стоит в воротах, другой с 4-5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.



# ИГРЫ БОЛЬШОЙ ПОДВИЖНОСТИ



**«Мяч между кеглями»** Дети делятся на 2 команды, все встают у черты. На расстоянии 2 м друг от друга ставят 5 кеглей. По сигналу гонят мяч, обводя кегли. Затем берут мяч и бегом возвращаются на линию старта.

**«Попади в центр»** На площадке круг диаметром 1 м, вокруг него второй круг на расстоянии 4 шагов, который делится на 5-6 частей. Водящий в центре защищает круг. Участники гонят мяч ногами, передают товарищам, ударяют в ворота (круг).

**«Ведение мяча парами»** Дети делятся на двое. У одного из них мяч, он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.



# ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ

**«Попади в ворота»** Дети встают в колонну, встают на расстоянии 2 м от ворот (две кегли или кубики), поставленные на расстоянии 80 см друг от друга. По очереди дети катят мяч ногой, стараясь не сбить препятствие и попасть в ворота. Выигрывает тот у кого больше всего попаданий.

**«Не выпускай мяч из круга»** Дети стоят в кругу. Воспитатель с мячом в центре, воспитатель старается ногой выбить (выкатить) мяч из круга, дети отбивают его обратно в центр круга. Вначале воспитатель посылает мяч детям в ноги, затем между детьми.

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






# ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ

**«Проведи мяч к воротам»** (комбинированная эстафета).  
Участники делятся на 2 команды. Каждая делится на 2 группы (4х4 или 6х6). Первые группы стоят на одной линии старта. Каждый первый в группе получает мяч. На расстоянии 6-8 м от старта находятся флажки. У флажков стоят вторые группы. По сигналу, дети из первой группы бегут отбивая мяч ногой к своему флажку, оббегают его и передают мяч игроку из 2 группы. Игрок перехватывает мяч и бежит к воротам, находящиеся на расстоянии 6-8 м от флажков. Забивают мяч в ворота и забегают за них. Побеждает та команда, которая первая окажется за воротами.



**«Гони мяч»** Играют 2 команды. Кегли расставлены на расстоянии 3 м одна от другой. Стоящие первыми из каждой команды бегут отбивая мяч ногой, обегая кегли «змейкой». Обрато возвращаются бегом по прямой, передают мячи следующим участникам из своей команды.

**«Попади в ямку»** На площадке делаются ямки на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Дети делятся на две команды и встают в колонны. Каждый ребенок получает мяч небольшого диаметра. По сигналу воспитателя дети катят мяч и стараются попасть в ямку, на дно ямки вместо мяча кладется камушек. Ребенок, закативший мяч возвращается к своей колонне и встает сзади. Каждый ребенок проходит 3 раза. После окончания раскладываются камушки и подсчитываются результаты.



# БАСКЕТБОЛ



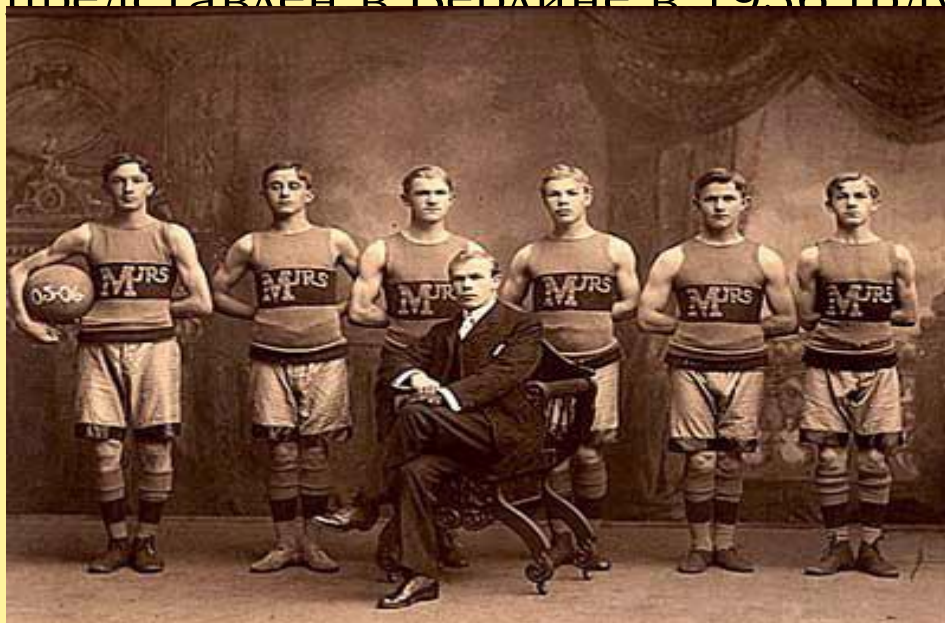
Изобретателем баскетбола считается, известный во всем мире доктор Джеймс Найсмит. Джеймс Найсмит родился в 1861 году в городке Рэмсэй (Канада).

Мысли о баскетболе у него возникли еще в школьные годы. Будучи преподавателем физкультуры, профессором колледжа в Спрингфелде, Джеймс Найсмит столкнулся с проблемой создания игры для зимы штата Массачусетс. Учащиеся колледжа осенью играли в американский футбол и весной занимались легкой атлетикой и бейсболом. Зимой же занятия в закрытых помещениях ограничивались гимнастикой и маршировкой. Нужно было найти что-то более интересное и волнующее, чтобы заполнить образовавшуюся «зимнюю» пустоту в физическом воспитании молодежи.





И вот, в декабре 1891 года, Джеймс Найсмит представил свое безымянное изобретение. Он прикрепил две простые корзины из-под персиков к рейкам балкона в разных концах зала, выбрал большой мяч, который было удобно бросать и ловить. Так как у корзин было дно, зрители, сидевшие на балконах сами пытались либо сбить мяч, либо забросить в корзину. Это мешало игре и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать. Джеймс Найсмит охарактеризовал игру так: *«В баскетбол легко играть, но трудно играть хорошо»*. Впервые на Олимпийских играх баскетбол был представлен в Берлине в 1936 году.



# БАСКЕТБОЛЬНЫЙ МЯЧ



**Баскетбольный мяч** - накачанный мяч для игры в баскетбол. Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов.

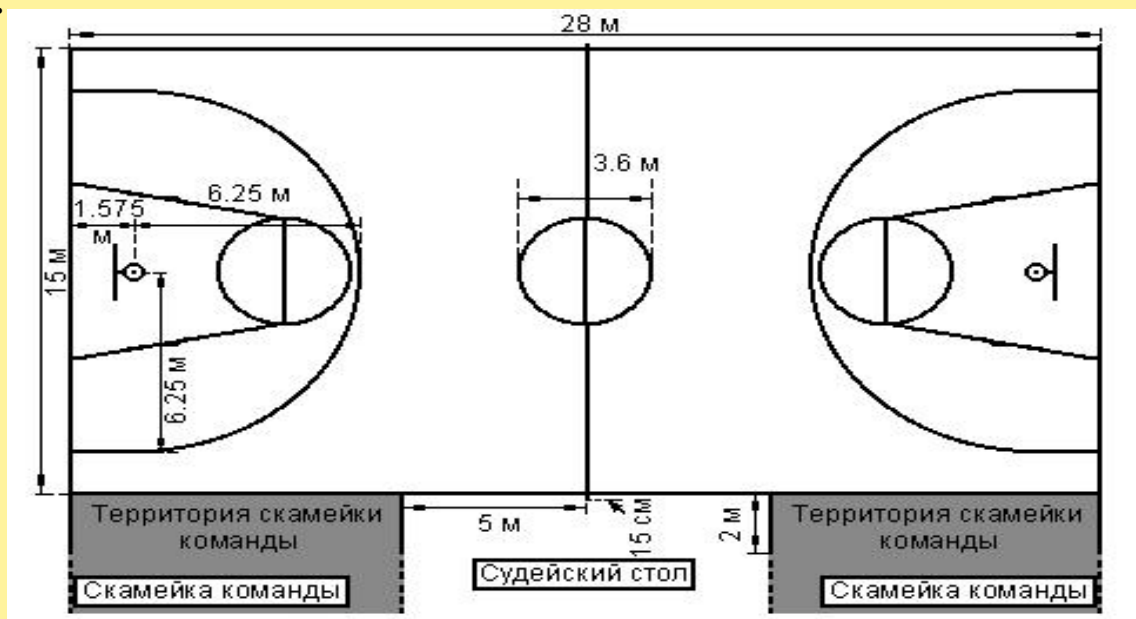
Масса мяча составляет 567—650 г, окружность — 750—780 мм.

Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях и универсальные, то есть пригодные для использования и в помещениях, и на улице.



# БАСКЕТБОЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

- **Баскетбольная площадка** — это игровая площадка для игры в баскетбол, которая представляет собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий.
- Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий.
- Для всех других соревнований существующие игровые площадки должны быть с минимальными размерами 26x14 метров.



# ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

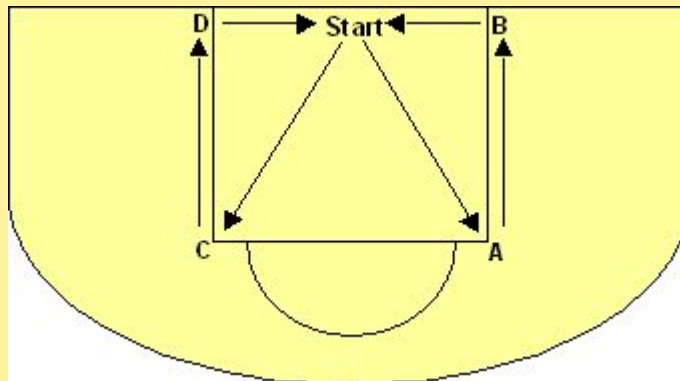
1. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
2. Круговые движения локтями вперед и назад.
3. Повороты туловища в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног.
4. Выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).
5. Прыжки разными способами на месте:  
ноги скрестно-ноги врозь; одна нога вперед,  
другая назад.



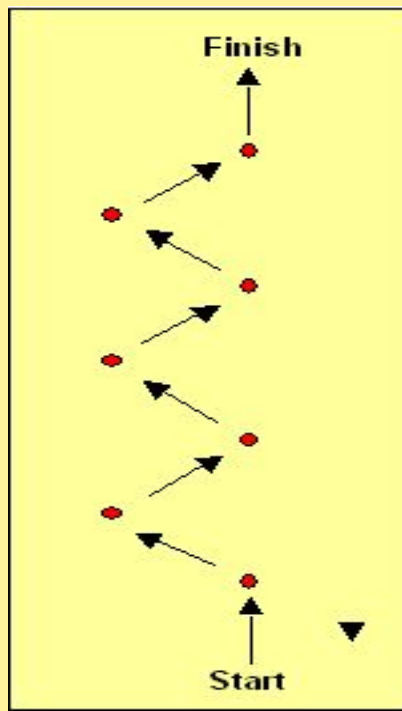


# ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

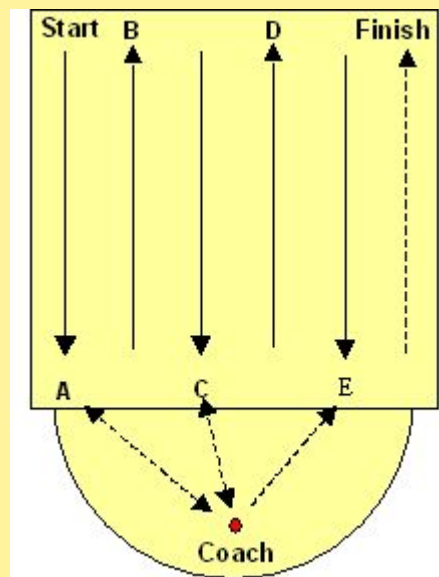
Упражнение для развития быстроты : челнок



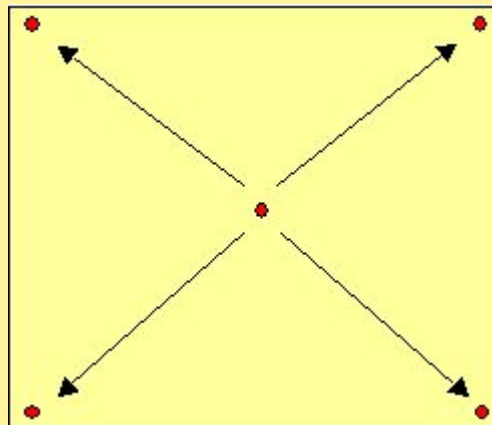
Упражнение для развития быстроты : зигзаг



## Упражнение для развития быстроты : челнок с передачей мяча



## Упражнение для развития быстроты : квадрат



1. Дети с мячом встают в круг и передвигаются приставными шагами в сторону.
2. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками.
3. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
4. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами.
5. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.
6. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка.
7. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.



# ИГРЫ БОЛЬШОЙ ПОДВИЖНОСТИ

- ▣ «За мячом». Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2—3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч также передает его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи — водящим. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.







- **«Поймай мяч».** Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.
- **«Кого называли, тот ловит мяч».** Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.



# ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ

▣ «Передал — садись». Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2—3 м от нее. По сигналу воспитателя капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем — третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

- ▣ **«Мяч ведущему»**. Дети делятся на 4—5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4—5 м. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1—3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.





## ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ

- ▣ **«Передача мячей».** Играющие разбиваются на две команды и выстраиваются в шеренги одна против другой. Первым в каждой шеренге дают по мячу. По сигналу руководителя они передают мяч своим соседям, а те передают его дальше. Когда мяч дойдет до последнего игрока, он должен ударить мяч о пол, поймать его и вернуть соседу. Дальше мяч передается из рук в руки уже в обратном направлении. Когда мяч вернется к первому игроку, он должен поднять его над головой. Побеждает та команда, которая раньше закончит передачу мяча.





- ▣ **«Сороконожка с мячом».** Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в 10 шагах ставят по флажку. Первые номера в командах получают по баскетбольному мячу. Удерживая его между коленями и грудью, передвигаясь на руках и ногах, они устремляются к флажку, огибают его справа и возвращаются. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т. д.
- ▣ Побеждает команда, завершившая игру первой.



# БАДМИНТОН



**Бадминтон** - одна из древнейших игр нашей планеты. Некоторые вполне определенные факты говорят о том, что современный бадминтон развился из древней игры в волан. Еще два тысячелетия назад в волан играли взрослые и дети в Древней Греции, Китае, Японии, Индии, странах Африки.

*Кстати, перьевой мяч занимает второе место (первое — мяч для гольфа) среди мячей по скорости полета. Лучшие бадминтонисты современности придают волану скорость 256 км/ч.*





Началом современного бадминтона принято считать **1872**. В этом году герцог Бофорт привез из Индии ракетки и мяч с перьями в свое поместье Бадминтон в Глостершире (отсюда название). Впервые игру с воланом продемонстрировала группа офицеров английских колониальных войск. Тогда же были составлены первые правила игры в бадминтон, это сделали тоже англичане.

В России становление бадминтона пришлось на **1957**.

В **1992** на Олимпиаде в Барселоне бадминтон был включен в программу Олимпийских игр.



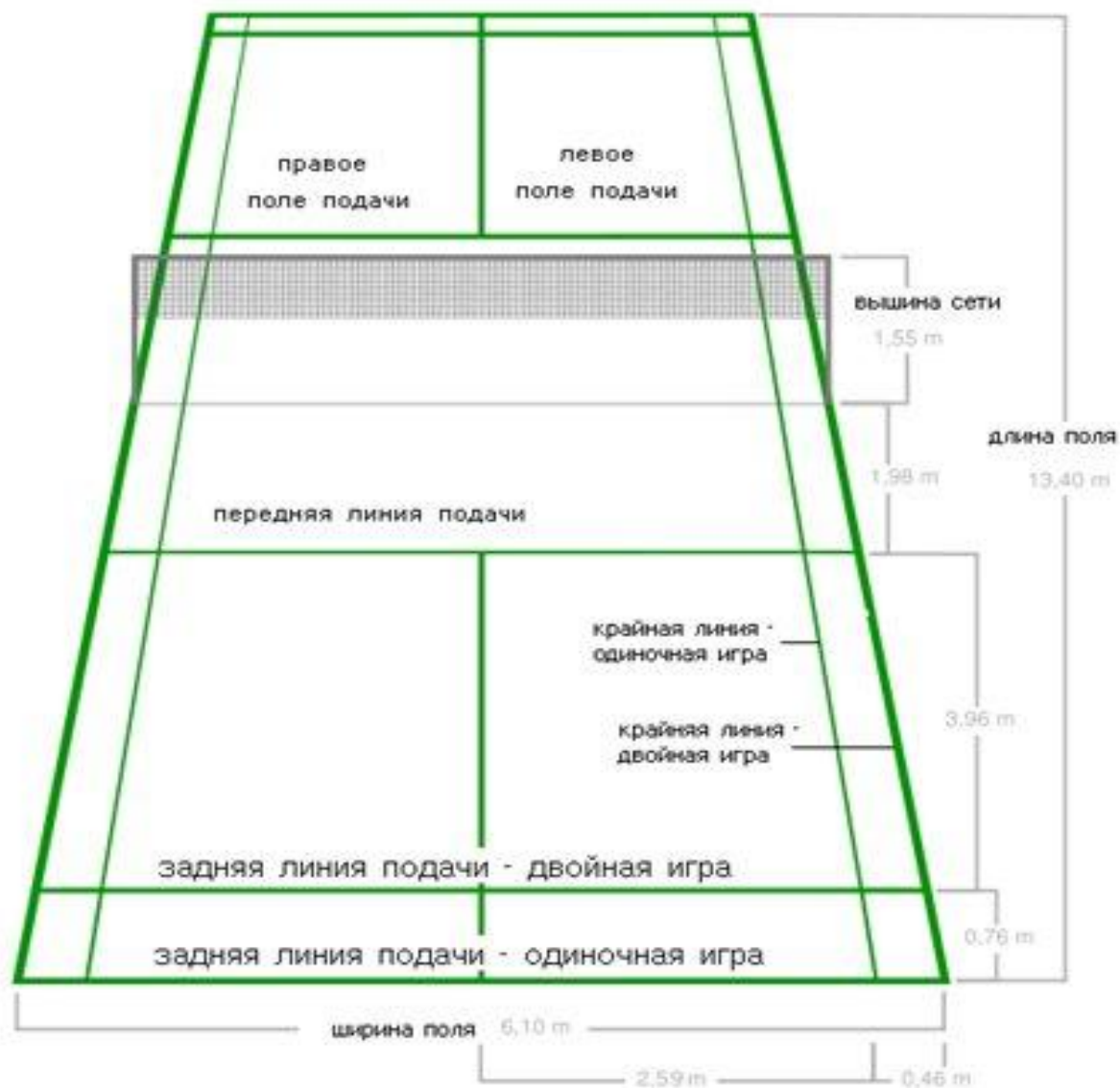


# ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

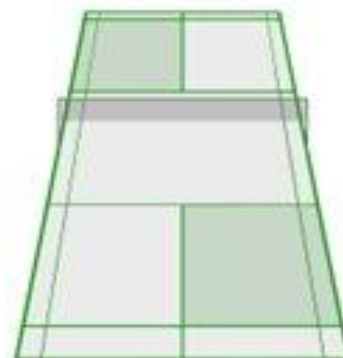
**Волан** – это перьевой мяч. Его название произошло от французского слова «волан», что значит – летающий. Воланы бывают перьевыми и из синтетических материалов.

**Ракетка** – спортивный инвентарь, используемый в игровых видах спорта. Состоит из ручки и бьющей поверхности. В данном случае бьющая поверхность выполняется из натянутых струн (струны натягиваются на обод овальной или каплевидной формы).

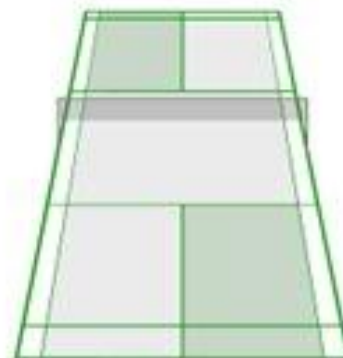
# ПЛОЩАДКА



игровое поле и поле подачи при двойной игре



игровое поле и поле подачи при одиночной игре



Суть игры в том, чтобы приземлить волан на стороне противника и не допустить его падения на своей стороне.

Играют на площадке (для детей) 8м x 4 м, через сетку, натянутую на высоте 130 см. Задача играющих — **не дать** волану упасть на своей половине 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.



# ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх – назад попеременно, одновременно.

Поднимать и опускать кисти рук, сжимать и разжимать пальцы.

Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны.

Выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук.





# ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вытянуть руки вперед, переложить волан из правой руки в левую, из левой — в правую.

Подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его.

Научиться правильно брать и держать ракетку правой и левой рукой.

Имитация разных движений ракеткой (без волана).

Один ребенок подбрасывает волан рукой вверх, а другой отбивает его ракеткой.

Подбросить волан вверх, повернуться вокруг своей оси на 360° и поймать его.



# ИГРЫ БОЛЬШОЙ ПОДВИЖНОСТИ

«**Волан навстречу волану**». Дети становятся парами на расстоянии 2—3 м один от другого. У всех детей — по волану. По сигналу они начинают перебрасывать воланы друг другу, стараясь не уронить их на землю. Выигрывает пара, которая дольше удерживает волан (воланы не должны сталкиваться и падать).

Необходимо объяснить детям, чтобы они при броске придерживались правой стороны, тогда воланы не будут сталкиваться.





**«Попади в круг».** На землю кладется гимнастический обруч. 5—8 детей становятся вокруг обруча на расстоянии 2 м от него. По сигналу воспитателя дети бросают воланы в обруч, затем берут их и бросают снова (3 — 4 раза). Побеждает тот ребенок, который большее число раз попадет в обруч.

Детей можно разделить на несколько играющих групп и проводить игру одновременно во всех группах.

**«Подбей волан».** Дети свободно располагаются на площадке, каждый — с ракеткой и воланом. По сигналу воспитателя все подбивают волан вверх, стараясь не дать ему упасть. Выигрывает ребенок, который дольше выдержит волан в воздухе и не даст ему упасть.



# ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ

**«Воляном в круг».** На площадке обозначаются три концентрических круга (большой диаметром 2 м, средний—1,5 м и малый — 1 м). Участники игры поочередно (с 4-метрового расстояния) направляют ракеткой воляном в мишень. Каждый производит три удара. За попадание в малый круг игрок получает 3 очка, в средний — 2 очка и в большой — 1 очко. Побеждает ребенок, набравший больше очков. Можно проводить и командные соревнования. По сумме попаданий выявляется команда-победительница. Чтобы детям было интереснее играть, можно нарисовать внутри малого круга персонажи сказок.



**«Кто дальше».** На площадке обозначается линия. Дети делятся по двое. У одного из них — волан и ракетка, а у другого — флажок. Дети с воланами и ракетками становятся около линии на расстоянии вытянутых в стороны рук. По сигналу воспитателя они ударом ракеток посылают воланы как можно дальше. Их напарники бегут с флажками к воланам, ставят флажки на их место и возвращают воланы товарищам. После трех попыток дети меняются ролями. Побеждает тот ребенок, чей флажок будет находиться дальше.



# НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



Родиной игр с использованием ракетки, фигур, шаров, проводимых на специальных площадках, считается Восточная Азия. В Китае на стенах летней резиденции императоров, в Летнем дворце, можно увидеть картины, свидетельствующие о том, что в средние века там играли в игру, напоминающую настольный теннис.

Большое развитие игры с мячом получили в эпоху Возрождения в городах и селениях Европы, прежде всего в Италии. Эта игра быстро стала популярной во Франции и Англии. Сначала мяч перебрасывался через сетку ладонью, затем для смягчения удара надели перчатки, в которые вскоре стали вшивать деревянные пластины для смягчения удара. На смену им пришли ракетки из дерева, которые спустя некоторое время стали обтягивать пергаментом. Заметный толчок развитию настольного тенниса дало появление пористой, губчатой резины (губки), которую стали применять как накладку на ракетку.

Первый чемпионат мира состоялся в Лондоне в декабре 1927 года.





THE NEW  
TABLE-TENNIS.





# ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ



**Ракетка** – спортивный инвентарь, используемый в игровых видах спорта. Состоит из ручки и бьющей поверхности. В данном случае бьющая поверхность сплошная. Ракетки для настольного тенниса (пинг-понга) обычно делают из фанеры, покрытой с обеих сторон специальной пупырчатой резиной. Между резиновой накладкой и деревянной основой часто прокладывают слой специальной губки или другого мягкого пористого материала. Различные типы резины позволяют варьировать вращение и скорость мяча. Одна сторона ракетки для пинг-понга имеет красный цвет, другая - черный, чтобы противники могли различать, какой стороной играет соперник.





**Мяч** - для настольного тенниса сделан из целлулоида. Размер мяча — 40 мм в диаметре, масса — 2,7 г. Мяч может быть белого или оранжевого цвета. С 2007 года другой цвет мячей на международных соревнованиях не используется.

**Подача** — это удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Ребенок, подающий мяч, слегка подбрасывает его одной рукой, а затем производит по нему удар ракеткой; при этом мяч должен прежде всего опуститься на стороне подающего и после отскока, перелетев через сетку, опуститься на стороне противника.



**Теннисный стол** — специальный стол, разделенный сеткой на две половины. Имеет размеры, являющиеся международным стандартом: длина — 274 см, ширина — 152,5 см, высота — 76 см. Игровая поверхность стола должна быть матовой, однородной темной окраски. Вдоль каждой кромки стола должна идти разметка — белая линия шириной 20 мм. При использовании стола для парной игры посередине стола наносится белая линия шириной 3 мм перпендикулярная сетке.



# СОДЕРЖАНИЕ ИГРЫ

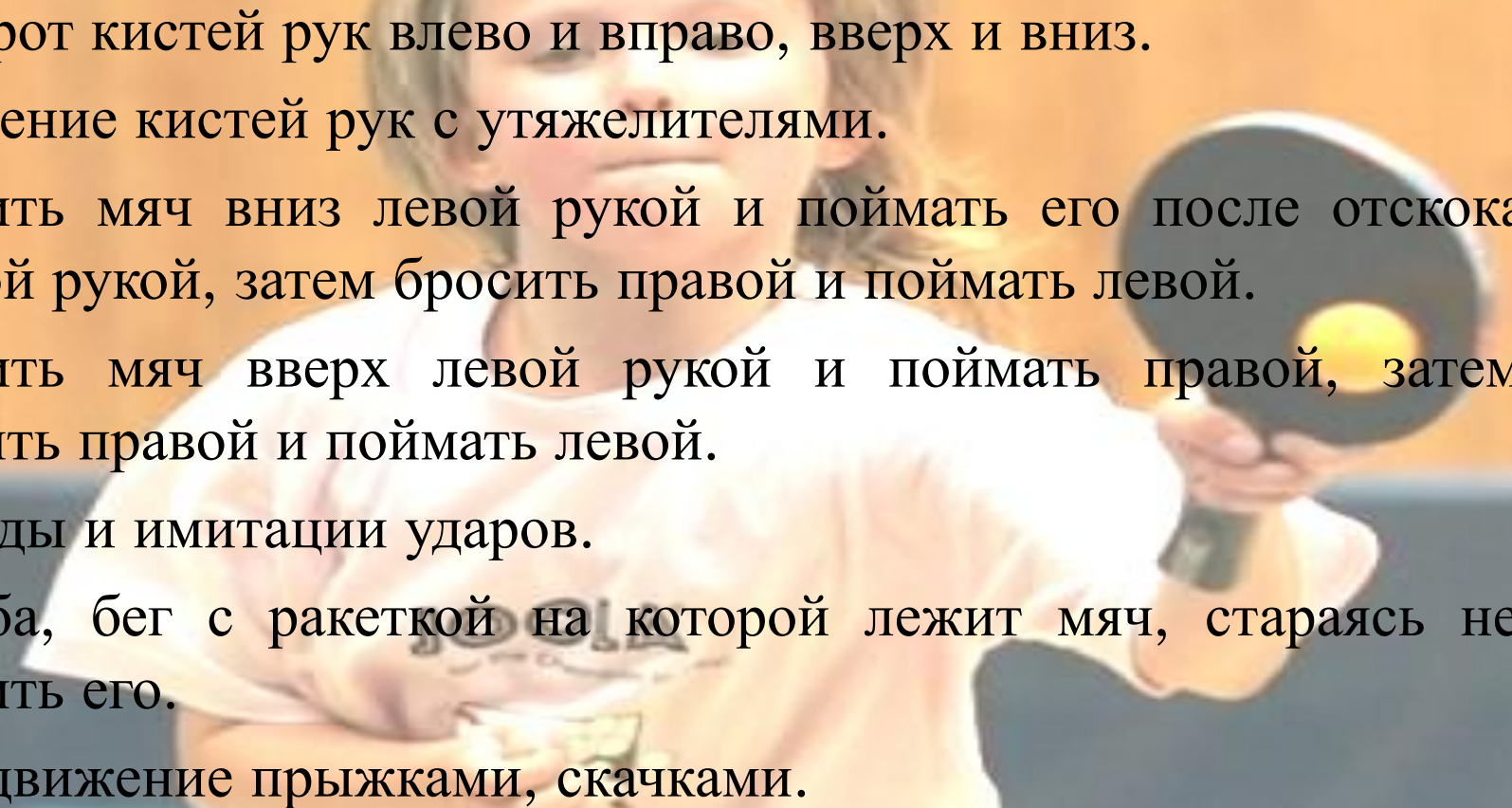
Мяч вводится в игру подачами. Их производят по 5 раз подряд каждый игрок. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 21 очко (у дошкольников 11- 15 очков), а у противника будет на 2 очка меньше.

Никаких ограничений в местонахождении игрока при выполнении им подачи действующие правила не предусматривают. Он может заходить за продолжение задней кромки стола, нельзя лишь заносить за нее ракетку и мяч.





# ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Поворот кистей рук влево и вправо, вверх и вниз.
  - Вращение кистей рук с утяжелителями.
  - Бросить мяч вниз левой рукой и поймать его после отскока правой рукой, затем бросить правой и поймать левой.
  - Бросить мяч вверх левой рукой и поймать правой, затем бросить правой и поймать левой.
  - Выпады и имитации ударов.
  - Ходьба, бег с ракеткой на которой лежит мяч, стараясь не уронить его.
  - Передвижение прыжками, скачками.
- 
- A young child with blonde hair, wearing a white t-shirt, is standing behind a table tennis table. The child is holding a black table tennis paddle with a yellow ball on it. The background is a blurred indoor setting, likely a sports hall.

# ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ



- Бросить мяч рукой так, чтобы он коснулся стола один раз.
- Ударить и отразить мяч ракеткой.
- С помощью ракетки ударить мячом по нарисованным на стенке мишеням.
- Бросить мяч рукой о стену и после отскока ударить по нему несколько раз подряд ракеткой, не давая ему упасть.



# ИГРЫ БОЛЬШОЙ ПОДВИЖНОСТИ

**«Кто быстрее».** Дети делятся на две команды и встают в колонны у теннисного стола. На краях стола делают коридор из веревок шириной 30 - 40 см. У первых игроков команды по мячу. По сигналу воспитателя они катят мяч по столу в коридоре так, чтобы он прокатился и упал. После этого первый игрок команды должен быстро поймать мяч и вернуть его обратно второму игроку. То же самое повторяют следующие игроки. Игра продолжается до тех пор, пока все дети выполняют задание. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.



**«За мячом».** Игра проводится у двух теннисных столов, которые ставятся параллельно друг другу на расстоянии 3 - 4 м. На середине обоих столов укреплены сетки.

Дети образуют две команды, каждая делится пополам и становится в колонны: друг против друга по концам стола, каждая команда выбирает водящую. По сигналу судьи водящий бросает мяч рукой стоящему первым в противоположной колонне (в другом конце стола) так, чтобы мяч ударился сначала о стол на его стороне, а затем перелетел через сетку и ударился на другой стороне. После этого водящий бежит в конец противоположной колонны, т.е. вслед за мячом. Поймавший мяч также передает его стоящему напротив и отправляется за мячом.

Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мяч — водящим. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.





# ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ



**«Катание мячей в парах».** Дети становятся парами на расстоянии 3—4 м друг от друга, у каждой пары — один мяч. По сигналу воспитателя дети катят мячи друг другу. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач мяча. В дальнейшем можно проводить игру, давая каждому ребенку по мячу.

**«Попади в цель».** Игра проводится на деревянной площадке в зале или на веранде. На полу чертится линия, в 2 - 3 м от которой находятся 3 - 4 кегли. Дети становятся в колонны напротив кеглей. Задание - катать мяч, стараясь попасть в кеглю.





**«Закати мяч в ворота».** Дети делятся на 3 - 4 команды и становятся в колонны около стартовой линии. Против каждой команды на расстоянии 2 - 3 м ставятся ворота. У первых игроков — в руках мячи. По сигналу воспитателя они катают мячи, стараясь попасть в ворота, бегут вперед, ловят мячи и передают их следующим игрокам по команде. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и сделавшая больше попаданий в ворота.

