

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

Кузбасский гуманитарно – педагогический институт

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

Т.В. Карпова, Т.И. Шишкина, Н.Г. Зауэр

**Подвижные и спортивные игры в физическом воспитании детей
дошкольного и младшего школьного возраста**

*Учебно - методическое пособие по дисциплине «Дошкольное
физическое воспитание», «Спортивные игры с методикой преподавания»,
«Теория и методика преподавания спортивных игр»*

Новокузнецк, 2025

УДК 373
ББК 75.1

Т.В. Карпова, Т.И. Шишкина, Н.Г. Зауэр

Подвижные и спортивные игры в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебно – методическое пособие по дисциплине «Дошкольное физическое воспитание», «Спортивные игры с методикой преподавания», «Теория и методика преподавания спортивных игр» /Т.В. Карпова , Т.И. Шишкина, Н.Г. Зауэр. Новокузнецк, КГПИ ФГБОУ ВО КемГУ. 2025. – 91с.

Пособие содержит материал по содержанию, организации и проведению подвижных и спортивных игр. Раскрыто значение подвижных игр для детей дошкольного возраста. Подобраны подвижные игры, которые используются при обучении детей младшего школьного возраста при обучении спортивным играм.

Рекомендовано
на заседании кафедры
физической культуры и спорта
протокол №9 17.03.2025
И.о.зав. кафедрой

Утверждено
методической комиссией факультета
физической культуры, естествознания
и природопользования , протокол №6
10.04.2025
Председатель методической комиссии

А.Н. Аксенова



Н.Т. Егорова



УДК 373
ББК 75.1

© Т.В. Карпова, Т.И. Шишкина, Н.Г. Зауэр
© Кузбасский гуманитарно-педагогический
институт федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский
государственный университет», 2025

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

Введение.....	4
Подвижные игры и их роль в развитии детей старшего дошкольного возраста	5
Классификация подвижных игр	6
Методика проведения подвижных игр	9
Развитие двигательных способностей в процессе проведения подвижных игр	15
Формирование двигательных навыков при проведении подвижных игр	18
Подвижные игры, способствующие развитию быстроты.....	20
Обучение детей дошкольного и младшего школьного возраста элементам спортивных игр.....	46
Игры и игровые упражнения при обучении игре в баскетбол	48
Игры и игровые упражнения при обучении игре в футбол	53
Игры и игровые упражнения при обучении игре в волейбол	60
Игры и игровые упражнения при обучении игре в хоккей.....	78
Игры и игровые упражнения при обучении игре в бадминтон.....	81
Игры и игровые упражнения при обучении игре в настольный теннис	83
Игры и игровые упражнения при обучении игре в гандбол.....	86
Список литературы	91

Введение

Учебно - методическое пособие по дисциплине «Дошкольное физическое воспитание», «Спортивные игры с методикой преподавания», «Теория и методика преподавания спортивных игр», предназначено студентам по направлению подготовки «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура», профиль «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)» очной и заочной форм обучения для овладения знаниями по теории и умениями по методике проведения подвижных игр с детьми дошкольного и младшего школьного возраста в урочное и внеурочное время.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Подвижные игры и их роль в развитии детей старшего дошкольного возраста

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

По определению П.Ф. Лесгафта, «подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни»[6, с. 158].

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Игра является незаменимым средством совершенствования движений; развивая их, способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Велика роль подвижной игры и в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зчинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей [4].

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

Классификация подвижных игр

Подвижные игры делятся на несколько групп — по сложности, двигательному содержанию, степени физической нагрузки, использованию пособий и снарядов, а также по преимущественному формированию физических качеств.

По сложности подвижные игры делятся **на элементарные и сложные**. К **элементарным** играм относятся сюжетные игры, бессюжетные игры, игры-забавы, игры-аттракционы и игровые «упражнения».

Сюжетные *игры* имеют определенные сюжет и правила. Игровые действия связаны с развитием сюжета, а также ролью, которую выполняет

ребенок. Это преимущественно коллективные игры, они проводятся в небольших группах или всей группой. Примером сюжетных подвижных игр являются народные игры.

Бессюжетные игры содержат интересные для детей двигательные игровые задания, которые способствуют достижению понятной им цели. К ним относятся:

- игры типа перебежек, ловишек (в них нет сюжета, образов, но есть правила, роль, игровые действия);
- игры с элементами соревнования (индивидуального и группового);
- несложные игры-эстафеты (ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды);
- игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцеброс, бабки, «Школа мяча»), требующие определенных условий. Правила определяют порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих. Элемент соревнования способствует достижению лучших результатов.

Игры-забавы(«Ладушки», «Коза рогатая») в основном проводятся с маленькими детьми. Они побуждают ребят к двигательной активности.

Игры-аттракционы предполагают выполнение двигательных заданий в необычных условиях и зачастую включают элемент соревнования.

В процессе **игровых упражнений** каждый ребенок действует самостоятельно, выполняя указание взрослого.

К сложным играм относятся **спортивные игры** (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). Они требуют собранности, организованности, наблюдательности, владения определенной техникой движений, быстроты двигательной реакции.

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры,

оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В дошкольном возрасте используются элементы спортивных игр и дети играют по упрощенным правилам.

Подвижные игры классифицируются:по характеру использования, способам распределения на роль, по проявлению двигательных и психических качеств.

Величина нагрузки на организм ребенка зависит:

- от точности выполнения условий игры;
- от эмоциональной окраски, создаваемой взрослым, ведущим игру;
- от роли ребенка в групповых играх;
- от характера самого ребенка, степени его возбудимости.

По использованию пособий и снарядов подвижные игры делятся на: игры с предметами (флажки, ленточки, мячи, обручи, скакалки, шнурьы) и игры с крупными гимнастическими пособиями (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, кубы, гимнастическая лестница, доски, длинные рейки).

По преимущественному формированию физических качеств выделяют подвижные игры, формирующие ловкость; подвижные игры, формирующие быстроту; подвижные игры, формирующие выносливость, и подвижные игры, формирующие силу.

По двигательному содержанию подвижные игры классифицируются следующим образом: игры с ходьбой; игры с бегом; игры с лазанием; игры с прыжками; игры с метанием.

Выделяют игры большой подвижности, игры средней подвижности и игры малой подвижности.

В *играх большой подвижности* участвуют все дети. Эти игры построены в основном на таких движениях, как бег и прыжки.

В играх средней подвижности участвуют все дети, но движения относительно спокойные (ходьба, передача предметов). Движения могут выполняться также подгруппами.

Игры малой подвижности предполагают выполнение движений в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна (игры с ходьбой, игры на внимание).

Наличие соревновательного элемента в естественных видах движений позволяет использовать подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми. Правильный отбор и руководство играми приобретают решающее значение в воспитании у занимающихся чувства коллективизма, активности, инициативы, сознательной дисциплинированности; настойчивости в достижении поставленной цели, смелости.

Методика проведения подвижных игр

Методика проведения подвижных игр включает в себя отбор игр, объяснение игры, распределение ролей, руководство в ходе игры, подведение итогов.

Методика проведения подвижных игр с детьми младшего дошкольного возраста

Отбор игры. Организуются элементарные по содержанию и правилам сюжетные и бессюжетные подвижные игры, в которых все дети выполняют однородные роли или двигательные задания при непосредственном участии воспитателя (всё дети — птицы, воспитатель — птица-мама). В играх типа «Прятки» главную роль играет воспитатель (ищет детей). Постепенно переходят к выполнению индивидуальных ролей (все дети — птицы, один или два ребенка — автомобили). Количество ролей в играх незначительно (1—2). Правила просты и носят подсказывающий характер, количество их невелико (1—2), они связаны с сюжетом, вытекают из содержания игры. Выполнение правил сводится

кдействиям по сигналу: на один сигнал дети выбегают из дома, надругой — возвращаются на свои места. Подвижные игры часто сопровождаются словами (стихами, речитативом), которые раскрывают содержание игры и ее правила объясняют, какое движение и как надо выполнять; служат сигналами для начала и окончания; подсказывают ритм и темп.

Предварительная работа. Изготовление атрибутов к играм; знакомство с содержанием игры, игровыми действиями персонажей; чтение литературы, показ диафильмов; рассматривание картин; проведение бесед.

Объяснение игры. Объясняя игру, важно правильно разместить детей. Ребят младшей группы воспитатель чаще всего ставит так, как это нужно для игры (в круг). В младшей группе все объяснение происходит в процессе самой игры. Оно должно быть выразительны, эмоциональным (интонациями характеризуется персонаж). Объяснение сюжетных игр часто проводится в форме рассказа-малютки. Основное внимание обращается на сигналы, по которым дети меняют действия. Объяснение часто сопровождается показом: как выезжает автомобиль, как прыгает зайчик, как летает воробушек. Часто используются игры со словами.

Распределение ролей, выбор ведущего. В играх с детьми младшего возраста воспитатель сначала берет на себя исполнение главной роли (например, «кот» в игре «Воробушки и кот»). Потом, когда малыши осваются, эту роль начинают исполнять дети.

Руководство ходом игры. Чем младше дети, тем активнее проявляет себя воспитатель в игре. Играя с малышами, он действует наравне с ними, исполняет главную роль и руководит игрой. Главная задача — стимулировать двигательную активность и создать радостное настроение. Важным моментом руководства является участие воспитателя в игре. В первой младшей группе обязательно непосредственное участие в игре педагога, который чаще всего сам исполняет главную роль. Во второй младшей группе в знакомых играх выполнение главной роли поручается детям. Игру всегда организует воспитатель.

Подведение итогов игры. Итог игры должен быть оптимистичным, конкретным, коротким. Малышей надо обязательно похвалить.

Методика проведения подвижных игр с детьми среднего дошкольного возраста

Отбор игры. Вводятся игры с простейшим соревнованием, как индивидуальным («Кто быстрее принесет игрушку»), так и коллективным («Самолеты»), простые игры-аттракционы. Может появиться простая главная роль.

Предварительная работа. Изготовление атрибутов к играм, знакомство с содержанием игры, игровыми действиями, чтение литературы, рассматривание картин, проведение бесед.

Объяснение игры. Воспитатель объясняет правила по ходу игры, показывает действия различных героев. Объяснение (сюжетный рассказ до игры).

Распределение ролей, выбор ведущего. Воспитатель изредка исполняет роль ведущего.

Руководство ходом игры. Вначале воспитатель исполняет главную роль сам, а затем передает ее детям. Он участвует в игре так-же в том случае, если не хватает пары.

Подведение итогов игры. Итог игры короткий: воспитатель отмечает детей, которые проявили ловкость и быстроту, хвалит ребят

Методика проведения подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста

Отбор игры. Подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей. При соревновании небольших трупп учитываются физическое развитие и индивидуальные типологические особенности детей. Используются игры-эстафеты, спортивные игры. Количество ролей увеличивается (до 3—4), роли распределяются между всеми детьми

Предварительная работа. То же, что и в среднем дошкольном возрасте.

Объяснение игры. Последовательность объяснения: назвать игру и сформулировать ее замысел, предварительно кратко изложить содержание; рассказать правила, напомнить движение (если нужно); распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке; начать игровые действия: если в игре есть слова, специально разучивать их во время объяснения не следует, дети запомнят их в ходе игры. Если игра знакома ребятам, то вместо объяснения нужно вспомнить с ними отдельные важные моменты. Воспитатель, называя игру, объясняет ее от начала и до конца. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше поступить так: сначала объясняется главное, а затем, по ходу игры, все ее детали. Воспитатель объясняет правила перед игрой, а затем задает вопросы, чтобы убедиться, что дети поняли правила игры. Дети могут до игры рассказать правила сами или ответить на вопросы воспитателя.

Распределение ролей, выбор ведущего. Дети стремятся получить главную роль, поэтому во время распределения ролей случаются конфликты. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение, как проявление доверия, уверенности воспитателя в том, что ребенок выполнит важное поручение. Выбор воспитателя должен быть обязательно мотивирован (например: «Дети, пусть первым ловицкой будет Алеша. У него сегодня день рождения. Это наш ему подарок. Согласны?»). Часто используются считалки (считывают сами дети). На кого выпало последнее слово, тот и будет водить. За рукой считающего ревниво следят все, поэтому делить слова на части нельзя. При выборе на роль ведущего можно ориентироваться на желание ребенка, использовать загадки (кто первый отгадает, тот и водит). Также ведущего выбирают по жребию, при помощи «волшебной стрелки». Выбор на главную роль используется и как поощрение. Для назначения нового ведущего в ходе игры основным

критерием является качество выполнения движений и правил (например, «Дети, какая Света молодчина, и от волка увернулась, и Валю выручила. Теперь она будет волком»).

Руководство ходом игры. Воспитатель руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. Но иногда участвует в игре, если, например, по условиям требуется соответствующее число играющих. Воспитатель делает замечания нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся, подает сигналы, помогает сменить ведущих, поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге), регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно.

Подведение итогов игры. Воспитатель отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила; называет ребят, нарушивших правила, анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, его физическое состояние в данное время. Следовательно, не рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения детей (после больших физических или умственных усилий – игры с меньшей интенсивностью).

Надо учитывать, что, с увеличением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре увеличивается. Играющие, увлечённые игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрячься. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре. Нагрузку младшим детям надо

увеличивать постепенное, нежели старшим. Иногда следует прервать игру, хотя играющие ещё не почувствовали потребности в отдыхе.

Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчёта очков, уточнения правил, сокращать дистанции, уменьшать число повторений. Можно увеличивать подвижность участников игры, дополняя препятствие, увеличивать дистанции.

Желательно, чтобы все играющие получали примерно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших можно только на очень короткое время.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры должны быть кратковременными.

Направление в игре зависит от размера площадки, и чем она больше, тем больше направлений получают участники.

Игры большой подвижности следует проводить через 25–30 минут после приема пищи и ни в коем случае – перед ним. Эмоциональный подъем и физические нагрузки повышают возбудимость, что может отрицательно сказаться на аппетите детей.

Особое внимание надо уделить мерам предупреждения травматизма детей во время игр на открытом пространстве. Нередко скамейки, столбы и другие предметы расположены слишком близко от границы игровой площадки, и дети, не всегда точно рассчитывая свои силы и направление движения, с разбегу наталкиваются на них. Травмировать голеностопный сустав дети могут и в тех случаях, когда на площадке ее линии и границы отмечены, например, деревянными бортиками, канавками. Поэтому перед проведением игры воспитателю следует хорошо изучить рельеф площадки. Если не получается полностью устраниить травмоопасные зоны, педагог в

ходе игры выбирает для себя место, наиболее приближенное к ним. Ему должны быть хорошо видны все игроки.

Учитывая все вышеперечисленные факторы, возможно, организовать и провести подвижную игру с максимальной пользой.

Развитие двигательных способностей в процессе проведения подвижных игр

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Таблица -1 . Игры, с преимущественной направленностью на развитие двигательных способностей

ВЫНОСЛИВОСТЬ	СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ	БЫСТРОТА	КООРДИНАЦИОННЫЕ	КОМПЛЕКСНЫЕ
Мяч от стены Салки по кругу	Создавай круг	Накорми птиц Гуси-лебеди	Загони шайбу Северное сияние	Косарь
Опасная прогулка Белые медведи	Отними ленту! Бой петухов	Угадай погоду Космонавты День-ночь	Бросай первым Бездомная цапля	Карусели
Прыжок за прыжком	Кто больше осилит!	Кому, что надо Кот проснулся	Попади в цель Соберись -не ошибись	Конек-горбунок
Догони!	Помоги, друг!	Чего не бывает Пчелки	Два капитана Стой	Нора лисы
Кто быстрее!	Создавай пару!	Угадай, что это Красная шапочка	Кто первый Ниточка-иголочка	Дровосек
Регулировщик	Будь готов!	Кузнечики Пустое место	Кто дальше	Погреемся
Колобок	Салки в круге	Хитрый лис Кошки-мышки	Попади в корзину	Радуга Силач
Казаки-разбойники	Лабиринт	Снегири Птица без гнезда	Мяч водящему	Пружинка
Кто найдет	Борьба за мячами	Кто быстрее Ловишки	Мячи в корзину	Лестница

Кит	Занимай место!	Пятнашки Веселые ребята	Прогулка с мячом	Стоп
Гуси-лебеди	Гонка мячей	Лишний в кругу	С горки вниз	Горячий мяч
Заблудились	Передачи по кругу	Партизаны	Лови комара	Большие-маленькие
Охота за мячом	Лошадки	Картошка	Медведь	Ель, елка, елочка
Ловля рыбы	Перетягивания	Дети и медведи	Червяк	Пойди, не упади

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки” после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его, так подвижные игры способствуют самопознанию.

В связи с этим важно творчески подходить к проведению физкультурных занятий детей и при необходимости самостоятельно составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, в которых ребенок особенно нуждается в данный момент.

Формирование двигательных навыков при проведении подвижных игр

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Таблица – 2. Подвижные игры с различным двигательным содержанием

Формулировки задач занятий	Наименование игр
Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.)	«Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!»
Общеразвивающие упражнения в игре	«Запрещенное движение», «Делай, как я»
Выработка быстроты реакции на сигнал. Развитие внимания и слуха	«Три, тринадцать, тридцать», «Слушай сигнал», «Ритмичная эстафета»
Развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу	«Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!»
Выработка быстроты и прямолинейности бега	«Вызов номеров», «День и ночь»
Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей	«Наступление», «Гуси-лебеди», «Олемба», «Бег командами», «Кто быстрее», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Челночок и догонялка»
Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами	«Лес, озеро, болото», «Перемена мест»
Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча	«Семерочка», «Постарайся поймать», «Мяч в стенку»
Развитие меткости при метании мяча в цель	«Метко в цель», «Лови – не лови», «Мячом в цель», «Передал – садись», «Метатели», «Снежками в круг»
Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча	«Точный удар», «Кто дальше бросит», «Быстрые и меткие», «Снежками в круг»

Выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы	«Передача мяча по кругу», «Быстрее к цели», «Мяч – соседу», «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему»
Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча	«Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Мяч через веревку», «Мяч в воздухе», «Точный удар», «Быстрее к цели»
Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой	«Чемпионы скакалки», «Удочка»
Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину	«Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»
Совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии (сохранения устойчивости)	«Лиса и куры», «Эстафета с равновесием и подлезанием», «Ходьба по начертанной линии», «Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с предметом на голове»
Закрепление навыков лазанья, перелезания	«Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Альпинисты», «Перелет птиц», «Эстафета с лазаньем, перелезанием и подлезанием»
Выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега	«Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку», «Эстафета с бегом, прыжками и метанием», «Перебежки с прыжками и переменой мест», «Прыгни через шнур»
Формирование умения расслабляться, развитие гибкости	«Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики», «Сквозь обруч»
Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники	«Солнышко», «Быстрый лыжник», «Танки», «Перебежки», «Не ходи на гору», «Кто дальше (на лыжах)»
Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений	«Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка»
Развитие умения выполнять подражательные движения	«Море волнуется – раз», «Лыжник с горки», «Штангист», «Дровосек» и др.
Коррекция (переключение и распределение) внимания	«Что изменилось?», «Запретное движение»

Подвижные игры, способствующие развитию быстроты

«Успей поймать». Играющие стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронить мяч, тот и выигрывает. Усложнение: бросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю)

«Бери скорее». Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10 – 15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений – сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.

«Бабочки и стрекозы». Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя с боку, называет одну из команд. Её игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника. Усложнение: дети принимают исходное положение, стоя на коленях, сидя, лёжа.

«Догони». На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребёнка, между ними расстояние 2- 3 м. по сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега 20 – 30 м. Затем дети меняются местами.

«Конь – огонь».Играющие стоят в кругу, один в центре круга с флагжком. Идут подскоками по кругу под слова: «у меня есть конь, этот конь – огонь! Но – но – но – но, но – но – но – но». Останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой – конь бьет копытом. Водящий в это время подскоками обходит круг, говоря: «я скачу на нём, на коне своём. Но – но – но – но, но – но – но – но». С окончанием слов останавливается и протягивает флагжок между двумя играющими. Один бежит в правую сторону круга, другой – в левую, стараясь быстрее добежать и взять флагжок. Тот, кому это удалось, идёт в круг с флагжком.

«Дети и медведи».

Задачи: развитие быстроты реакции, координации движений, воспитание ловкости, смелости.Инвентарь: обруч.

Содержание: по сигналу учителя двое “медвежат”, держась за руки, начинают ловить детей. Задержанных детей отводят на “льдинку”. Когда на “льдинке” будет двое, четверо и т.д. детей, они также берутся за руки по два человека и начинают ловить.

Правила: игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все дети. При повторении игры водящим назначается тот, кого дольше всех не могли поймать. Он же выбирает себе и второго “медведя”.

«Гуси-лебеди».

Задачи: совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.Инвентарь: скамейка, обруч.

Содержание: перед началом игры “гуси-лебеди” располагаются в загоне, “волк” уходит за гору, “птичница” в поле. Птичница обращается к гусям-лебедям: “Гуси-лебеди”. Те ей отвечают: “Га-га-га”. Птичница спрашивает: “Есть хотите?”. **Ответ:** “Да-да-да”. “Тогда летите все в поле”, -

говорит птичница. Гуси-лебеди вылетают в поле и щиплют травку. Через 20-30 с птичница говорит: “Гуси-лебеди, волк за горой”. Гуси-лебеди спрашивают: “А что он там делает?”. “Гусей щиплет”, - отвечает птичница. “Каких?” - “Сереньких, беленьких, всяких. Летите скорее домой”. С этими словами “гуси-лебеди” улетают домой (в загон), а волк, выбежав из-за горы, старается поймать гусей-лебедей.

Вариант: вместо птичницы выделяется “подпасок”, у которого есть три малых мяча. Для подпаска определяется его местонахождение. Когда волк выбегает из-за гор, подпасок, не сходя со своего места, “стреляет” в него (бросает мячи). “Застреленный” волк заменяется другим.

Правила: пойманные отводятся за гору. Игра продолжается 2-3 раза, после чего выбираются новые волк и птичница. Выбор волка, птичницы в начале игры по желанию. В процессе игры нельзя толкаться.

«Зима-лето».

Задачи: развитие скорости, выносливости, ловкости, внимательности, совершенствование быстроты, двигательной реакции.

Инвентарь: предмет (например, кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (белый, зеленый).

Содержание: в игре участвуют две команды: “Зима” и “Лето”. Как только руководитель игры воскликнет “Зима!” или брошенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, “зима” становятся преследуемыми и убегают. “Лето” - ловцы преследуют “зиму”, чтобы запятнать их в пределах поля. По команде “Лето!” участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.

Правила: после каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры. В зависимости от размеров площадки и исходных позиций игроков расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей.

Варианты: введение различных исходных позиций: в упоре или приседе. Смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре сзади.

«Космонавты».

Задачи: развитие быстроты реакции, внимания, умения координировать движения, воспитание выносливости.

Инвентарь: обручи.

Содержание: дети берутся за руки, идут по кругу и хором произносят:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим – на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (обруч, кружок) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие свои места объявляют маршруты (например, Земля-Луна-Земля, Земля-Марс-Земля и другие). Эти названия можно заранее написать на борту ракет сокращенно: ЗЛЗ, ЗМЗ и т.д. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки и игра повторяется.

Правила: выигрывают те, кому удалось при троекратном повторении совершить больше полетов. Преждевременно бежать к ракетам и сталкивать товарищей с занятых мест в ракетах запрещается. Заранее надо предупредить ребят, что в ракету садятся два космонавта.

«Кот проснулся».

Задачи: воспитание творческого воображения, внимания, памяти, развитие ловкости, быстроты, координации.

Инвентарь: веревочка, мел.

Содержание: с одной стороны площадка, за чертой – “дом кота”, в противоположной, тоже за чертой – “дом мышек”. Все “мышки” образуют в середине площадки круг. Руки у мышек за спиной, ладони вместе и отведены назад (это – “хвостики”). В центре круга – “кот”, он спит, сидит на пятках. По

команде учителя “кот проснулся” кот поднимается и догоняет убегающих “мышек”. Мышки, запятнанные котом, уводятся в дом кота. Игра заканчивается, когда кот поймает обусловленное количество мышек (например, 4-5). На следующую игру из числа не пойманных выделяется новый кот.

Вариант: мышки имеют право выручить своих собратьев, находящихся в доме кота.

Правила: а) мышки, запятнанные в своем доме, пойманными не считаются, б) кот имеет права пятнать мышек без команды учителя. Перед игрой напомнить, что пятнать можно лишь касанием ладони по плечу. Выделить лучшую мышку и лучшего кота.

«Пчелки»

Задачи: развитие скорости, ловкости, координации движений, воспитание сообразительности, творческого воображения.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: за одной чертой размещаются все играющие. За другой, расположенной на расстоянии 15-20 м, находится 3-4 игрока – “пчелки”. Ребята высоко поднимая колени, идут к “пчелкам” и приговаривают

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и колючки,

Через ветки и пенечки,

Кто высоко так шагал –

Не споткнулся не упал.

После этих слов останавливаются вблизи от “пчелок”.

Глянь, дупло высокой елки...

Показывают, поднимая руки вверх и вставая на носки:

Вылетают злые пчелки!

“Пчелки” начинают кружится и изображать полет движениями кистей рук, согнутых в локтях. При этом произносят:

Ж-ж-ж – хотим кусать!

А ребята хором отвечают:

Быстроногих не догнать!

Нам не страшен пчелок рой, убежим скорей домой!

После этого ребята убегают домой. За ними гонятся “пчелки”. Каждая хочет ужалить – запятнать кого-нибудь из играющих.

Правила: выигрывает тот, кто ни разу не был ужален. Ужаленные становятся “пчелками” и идут играть с остальными.

«Красная шапочка».

Задачи: развитие внимания, сообразительности, творческого воображения.

Инвентарь: красный колпачок, картонная полумаска “волка”.

Содержание: у водящего – “волка” картонная полумаска, а у убегающего – красный колпачок. Кто наденет его, тот становится “Красной Шапочкой”. Этого игрока и должен ловить “волк”. Но красный колпачок можно передавать другому игроку. Тогда “волк” должен уже догонять новую “Красную Шапочку”. Когда “волк” поймает ее, он передает ей свою маску и идет играть наравне со всеми. Колпачок передается другому игроку.

Правила: выигрывает игрок, который не был ни “Красной Шапочкой”, ни “волком”. “Волка” и “Красную Шапочку” можно в игре менять по необходимости.

«Пустое место».

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимания, воспитание умения действовать в коллективе.

Инвентарь: не требуется.

Содержание: игра начинается по указанию учителя. Водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся,

бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит.

Варианты: а) обегая круг и встречаясь на пути, оба игрока подают друг другу правую руку или приседают, б) встречааясь на пути, поворачиваются кругом, садятся на пол, встают, хлопают в ладони.

Правила: водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен мешать им. Обегая круг, играющие не имеют права задевать стоящих в кругу. При встрече играющие должны держаться правой стороны. Нельзя вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков. При большом количестве участников можно построить в два-три круга, каждый круг работает самостоятельно.

«Кошки-мышки»

Задачи: развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения, воспитание выносливости.

Инвентарь: не требуется.

Содержание: игру начинают по указанию учителя. Кот начинает ловить мышку, которая, спасаясь от кота, вбегает и выбегает из круга. Игроки, стоящие в кругу, дают возможность мышке подлезать под руки, но мешают это делать коту.

Варианты: а) в одном месте играющие отпускают руки, образуя “ворота”. Кот и мышка имеют право вбегать в круг и выбегать из него, подлезая под руки и через ворота, б) играющие отпускают руки в двух-трех местах, образуя несколько ворот, в) играющие образуют два концентрических круга с воротами или без них.

Правила: играющим разрешается всячески препятствовать коту, когда он хочет подлезть под руки. Мышка и кот не имеют права разрывать соединенные руки игроков, а также перепрыгивать через них. Если кот долго не может поймать мышку, выбирают другого кота.

«Птица без гнезда».

Задачи: развитие быстроты реакции на сигнал, совершенствование навыков быстроты, ловкости, внимания.

Инвентарь: не требуется.

Содержание: по команде учителя “Все птицы в полет!” птицы оставляют свои гнезда и летают за водящими, руками имитирую движение крыльев. Внезапно учитель говорит “Птицы в гнезда!”. Играющие бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Водящий также старается занять одно из гнезд. Игрок оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого играющие меняются местами и ролями, и игра начинается сначала.

Правила: после команды “Птицы в полет!” играющие должны оставить свои гнезда. Вернуться в гнездо разрешается только после команды “Птицы, в гнезда!”. Игру можно проводить с музыкальным сопровождением.

«Ловишки».

Задачи: развитие быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, воспитание дисциплинированности.

Инвентарь: обручи, скамейки.

Содержание: выбирается ловишка. По сигналу учителя “Раз, два, три – лови!” дети разбегаются по площадке. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону.

Правила: когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз. Учитель отмечает лучших ловишек и детей, не попавших ловишкам.

Варианты: от ловишек можно спастись в домике (обручи, скамейки). Выбирают двух водящих – ловишек. Они берутся за руки. Ловишки, не расцепляя рук, ловят играющих.

«Пятнашки».

Задачи: развитие быстроты, ловкости скорости движения, воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма.

Инвентарь: в зависимости от задания.

Содержание: играющие разбегаются по площадке, а “пятнашка” (водящий) их ловит. Запятнанный становится “пятнашкой”.

Варианты: играющий может спастись от “пятнашки”, если он присел, взялся за руки с другим товарищем, стал на одну ногу, а вторую держит обеими руками и так далее. Все играющие, кроме “пятнашки”, имеют за поясом по ленточке. “Пятнашка”, догоняя убегающего, вытягивает у него ленту. Оставшийся без ленты становится “пятнашкой”, поднимает руку и говорит: “Я - пятнашка”. “Пятнашка” получает мяч и бросает его в убегающего. Тот, в кого он попадет, становится “пятнашкой”. Но если “пятнашка” промахнется, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, “пятнашка” должен его перехватить или запятнать игрока в тот момент, когда он держит мяч.

Правила: преследуемый игрок не имеет права выходить за пределы площадки. Если он нарушил это правило, то становится “пятнашкой”. Если “пятнашка” долго не может запятнать игроков, то необходимо его поменять. Поменять можно касанием ладони плеча.

«У кого дольше». Поставить обруч ободом на пол, сверху придерживая его рукой. Резким быстрым движением закрутить обруч одной рукой вокруг вертикальной оси (как юлу), затем выпустить, дать покружиться и поймать, не допуская падения.

«Бегом в обруче». Дети сидят на полу в больших обручах, ноги прямые, упираются в обруч. Выполнять приставные шаги вправо и влево в быстром темпе.

«Догони обруч». Поставить обруч ободом на пол, энергично оттолкнуть и догнать, не допуская падения.

«Скорее в обруч». На полу разложены большие обручи, около каждого двое детей. По сигналу «Беги!» дети бегают вокруг обруча, по сигналу «В обруч!» — впрыгивают в обруч и приседают.

«Не опоздай». Небольшие обручи разложены по кругу, за ними стоят дети (одного или двух обручей не хватает). Дети идут и бегут по кругу, меняя положение рук (на пояс, вверх, в стороны) или способ бега (на носках, высоко поднимая колени, отводя голени назад). По сигналу быстро встают в обручи. Оставшиеся без места считаются проигравшими.

Игровые упражнения с гимнастической палкой

«Кто скорее дойдет до верха». Держать палку вертикально за нижний ее конец. Перехватывать поочередно одной и другой рукой, ставя кулак к кулаку. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до верха.

«Гребцы». Сесть ноги врозь, палка у груди. Быстро наклониться вперед, коснуться палкой носков ног. Спокойно выпрямиться, притянуть палку к груди. Повторить 8-10 раз.

«Пропеллер». Держать палку за середину правой рукой. Активно работая кистью, быстро поворачивать палку вправо-влево, после отдыха выполнять движение левой кистью.

«Поймай палку». Играющие дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он придерживает рукой палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Воспитатель называет имя одного из детей, отбегает, отпуская палку. Ребенок должен успеть подбежать и схватить палку, не дав ей упасть. Дети могут играть самостоятельно. Тогда вводится дополнительное правило: если вызванный игрок сумел подхватить палку, он занимает место водящего. Если сделать этого не удалось, то водящий остается прежний. Стоять можно лицом, боком или спиной к центру круга.

Игровые упражнения с мячом

«Брось мяч». Бросать мяч вверх, о землю или встепу и ловить, делая хлопок и поворот кругом.

«Толкни-поймай». Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один сидит, второй стоит на расстоянии 2-3 м. Сидящий отталкивает мяч

партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.

«Поймай мяч». Дети стоят тройками, двое из них стоят на расстоянии 3-4 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если поймает, становится на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

«Догони мяч». Четверо-пятеро детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м, догоняют его и ловят, не давая мячу коснуться земли более 1-2 раз. Ставить мяч выше, но недалеко. Бросать можно маленький или большой мяч, одной или двумя руками. Расстояние до веревки 50-60 см.

«Ударь и догони». Ударить по мячу ногой, бегом догнать и принести назад.

«Катай быстрее». Несколько детей (примерно одна треть группы) садятся в круг скрестив ноги, лицом к середине. Перекатывают по земле (по полу) друг другу большой мяч в любом направлении. Каждый, к кому докатывается мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, не допуская к ногам.

Подвижные игры и игры с элементами соревнования

«Успей поймать». Играющие (5-6 детей) стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронит мяч, тот и выигрывает.

Усложнение: бросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю).

«Бери скорее». Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии 2 м. По сторонам площадки на расстоянии 10-15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные

линии. Между каждой парой на землю кладется небольшой предмет (кубик, камешек, шишка). Дети принимают одно из исходных положений — сидя, лежа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает успевший взять предмет и убежать с ним.

«Догони». На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребенка, между ними расстояние 2-3 м. По сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега детей 5 лет - 20 м, детей 6-7 лет - до 30 м. Важен подбор детей в парах. При большой разнице уровня подготовки надо менять фору — увеличивать или уменьшать расстояние между играющими. Не следует упускать при этом воспитательный эффект и постараться сделать так, чтобы менее сильный ребенок мог догнать быстрого, подчеркнуть его старания и успехи.

«Кто скорее намотает шнур». К дереву, забору привязывают два шнура, каждый длиной 2-3 м. На концах шнурков гладкие деревянные или пластмассовые палочки (длиной 20-25 см, диаметр 2,5-3 см). Двое детей берут палочки, отходят с ними на всю длину шнура (он при этом натягивается). По сигналу воспитателя или одного из детей начинают вращать палочку поворотами кисти, наматывая шнур. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.

«Кто скорее дойдет до середины». Для игры используется шнур длиной 4-5 м. На обоих концах его имеются палочки (длиной 20-25 см, диаметром 2,5-3 см), середина шнура обозначается цветной ленточкой, тесьмой. Двое играющих берут палочки и по сигналу наматывают шнур. Выигрывает тот, кто раньше дойдет до середины.

«Кто быстрее к шнурю». Двое детей сидят на стульях, поставленных на противоположных сторонах площадки спиной друг к другу, под, стульями лежит шнур. По сигналу «Бери!» дети встают и быстро обегают вокруг,

стараясь быстрее сесть на свой стул и выдернуть из-под него шнур. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать первым.

«Добеги и прыгни». Несколько детей стоят шеренгой. На расстоянии 10 м от них начерчена полоса шириной 30-40 см, над ней подвешены на веревке ленточки. По сигналу воспитателя быстро выбегают вперед и срывают ленточку. Побеждает тот, кто первым, точно наступив на полосу, подпрыгнет и снимет ленточку.

«Успей первым». *Вариант 1.* Поставить 2-3 санок параллельно друг другу на расстоянии 2-3 шагов одно от других. Каждый ребенок стоит со своими санками справа или слева. По сигналу дети оббегают свои санки, стараясь как можно быстрее вернуться на исходное место. Можно усложнить задание: вернувшись на исходное место, дети поворачиваются лицом к санкам и приседают, опираясь о санки руками, или садятся на них.

Вариант 2. Старшие, посадив в санки младших, бегут к какому-нибудь ориентиру (дерево, скамейка, край площадки), стараясь прибежать первыми.

Вариант 3. Толкнуть санки вперед, бегом догнать их и стать коленками на катящиеся санки.

«Береги мешочек». По кругу разложены мешочки с песком. Дети бегут по кругу за мешочками. По сигналу быстро садятся, прижимают ноги к груди, мешочек прячут под ноги.

Кто быстрее («Ким тез» — узбекская игра). Дети образуют круг. У каждого в руках по одному маленькому камешку (или мешочку с песком). Один игрок без камешка находится в центре круга. По первому сигналу все дети бросают камешки перед собой и поворачиваются спиной к центру круга. По второму сигналу они поворачиваются лицом в круг, стараясь быстро взять свои камешки. Игрок, стоящий в центре, по этому же сигналу может подобрать любой камешек. Не успевший взять свой камешек считается проигравшим. Прятать камешек или наступать на него не разрешается.

Игры-эстафеты. Такие игры можно составлять из разных движений, преимущественно из таких, которыми дети уже владеют:

а) пройти по скамейке, подлезть под дугу, обежать кеглю и вернуться на место;

б) пробежать по узкой дорожке между двух линий (расстояние между ними 15-20 см), перепрыгнуть через ручеек (ширина 40-50 см), разбежаться и достать в прыжке до ветки;

в) прыгнуть из кружка в кружок (расстояние между ними 30 см), пробежать 5 м, снова прыгнуть из кружка в кружок. Соревнуются примерно равные по силам дети.

Найди пару в кругу. Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, водящий — в центре круга. По сигналу играющие внутреннего круга идут шагом, наружного — бегом. По другому сигналу дети наружного круга быстро подбегают к любому стоящему во внутреннем круге, берутся за руки и двигаются шагом. Водящий также старается найти себе пару. Оставшийся без пары становится водящим.

Подвижные игры, способствующие развитию координационных способностей

«Передай мяч». Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

«Канатоходец». Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8 – 10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперёд. Повернув в условном месте, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

«Коршун и наседка». Дети (цыплята), стоят в колонне, держась друг за друга, впереди стоящий – наседка. На другой стороне площадки – коршун. По сигналу он вылетает и старается схватить цыплёнка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыплёнка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Коршун, для того чтобы поймать цыплёнка, часто меняет направление движения.

«Перемени предмет». На одной стороне площадки в кружках 4 – 5 предметов (мешочки, кубики, кегли). На противоположной стороне за линией старта (расстояние 15 – 20 м) дети образуют 4 – 5 колонн. Первые получают по одному такому же предмету, но другого цвета. На сигнал «Беги» они бегут к кружкам напротив своей колонны, кладут предмет, берут лежащий, возвращаются с ним к своей колонне и поднимают над головой. Отмечается выигравший. Затем они передают предмет следующему из своего звена, а сами встают в конец колонны. Отмечается колонна, в которой оказалось больше выигравших. Усложнение: в каждом кружке находится по 3 – 4 предмета. На сигнал «Беги» играющие бегут, и в это время им называют предмет, который надо взять.

«Кто скорей». Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползанье на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

- пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.
- подлезать под верёвку, перепрыгнуть канавку.
- провести мяч, ударами о пол по прямому направлению или огибая положенные предметы.
- пролезать в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

«Поменяйтесь местами». По кругу положена веревка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от веревки. По сигналу воспитателя, продолжая бежать, не останавливаясь, дети меняются местами.

«Обеги мяч». Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом направлении и бегут за ним, обегая мяч змейкой.

«Не задень». По кругу расставляются кегли на расстоянии 50—60 см одна от другой. Играющие идут по кругу за кеглями. На сигнал поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

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

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

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

Перекат назад. *И. п.:* присесть, согнуться, обхватить колени руками, спина круглая. Быстро и мягко перекатиться на спину в этом положении до касания пола лопатками, ноги не выпрямлять, держать прижатыми к туловищу («в группировке»), руки обхватывают колени, снова вернуться в исходное положение.

«Разойдись — не упади». Двое детей идут по скамейке с разных ее сторон, встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение. Упражнение можно делать и на мостице-качалке. Дети расходятся таким же способом или по-другому: один проползает, подтягиваясь за рейки, другой проходит над ним по боковым перекладинам.

«Не задень веревку». Воспитатель и один из детей вначале только качают, потом вращают длинную веревку. Дети поочередно выполняют: а) прыжки через качающуюся веревку на двух и одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке; б) бег под вращающейся веревкой, начиная

его с угла или с прямого разбега; в) прыжки через вращающуюся веревку по одному и по двое.

«Пролезь в обруч». *Варианты:* а) обруч вертикально поставлен на пол. Пролезть в него ногами вперед, опираясь на руки; б) держать обруч одной рукой в вертикальном положении. Пролезть в него, не отпуская, вовремя перехватывая наверху обруч другой рукой; в) обруч укреплен на стойках. Пролезть в него прямо (или боком), вытягивая вперед руки и опираясь на них.

«Спрыгни, повернись». Спрыгнуть с высоты 35—40 см (скамейка, куб) с поворотом на 45° . Воспитатель стоит повернувшись сначала правым боком к скамейке, дети спрыгивают к нему лицом, поворачиваясь влево. Затем воспитатель переходит на другую сторону (стоит повернувшись левым боком к скамейке), дети спрыгивают, поворачиваясь также на 45° вправо.

Подвижные игры и упражнения на прогулке

«Поменяйтесь местами». По кругу положена веревка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от веревки. По сигналу воспитателя, продолжая бежать, не останавливаясь, дети меняются местами.

«Обеги мяч». Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом направлении и бегут за ним, обегая мяч змейкой.

«Не задень». По кругу расставляются кегли на расстоянии 50—60 см одна от другой. Играющие идут по кругу за кеглями. На сигнал поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

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

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

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

Перекат назад. И. п.: присесть, согнуться, обхватить колени руками, спина круглая. Быстро и мягко перекатиться на спину в этом положении до касания пола лопатками, ноги не выпрямлять, держать прижатыми к туловищу («в группировке»), руки обхватывают колени, снова вернуться в исходное положение.

«Кто скорей». Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползание на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

- а) Пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.
- б) Подлезть под веревку (рейку), перепрыгнуть канавку.
- в) Провести «дриблинигом» (ударами о пол) мяч по прямому направлению или огибая расположенные предметы.
- г) Пролезть в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

«Пройди с мячом». Для игры нужны ракетки настольного тенниса и маленькие мячи. Четверо-пятеро детей кладут мячи на ракетки, держа их одной рукой (можно вначале придерживать мяч другой рукой), идут до условной черты (расстояние 2—3 м), затем берут мяч в руку, бегом возвращаются обратно, передают ракетки и мячи следующим игрокам.

Усложнение: а) первую часть задания выполнять бегом; б) держать ракетку двумя руками.

Ловкость проявляется и в точных движениях руки, поэтому для развития ручной умелости используются различные игры.

«Бильбоке». Для игры берется чашка на палочке и деревянный шарик, прикрепленный шнуром к палочке. Держа палочку, движением кисти надо подбросить шарик и поймать его в чашку.

«Ирландское бильбоке». Для игры необходима сетка на двух палочках длиной 40—50 см. Сетка натягивается так, чтобы с обоих концов палочки

были свободны: с одной стороны игрок держит их руками, с другой стороны к палочкам прикрепляются два кольца с сеткой (одно диаметром 5 см, другое—10 см). Положив на сетку шарик или маленький мяч, играющий слегка соединяет палочки, затем резко разводит их в стороны, выбрасывая шарик этим движением вверх. После этого он должен поймать шарик в одно из колец или в сетку (рис. 46). Шарик в сетке — 1 очко, в большом кольце — 2, в маленьком — 3 очка. Можно играть до заранее обусловленного числа очков, например до 10, или выигравшим считается тот, кто из 10 подбрасываний наберет больше очков.

«Удочка». В комплект входит деревянная, суживающаяся кверху усеченная полая пирамидка и привязанные к ней на шнурках деревянные шарики. Движением кисти играющий подбрасывает шарики и старается поймать их в пирамидку.

«Подними круг». Из фанеры делается круг (диаметр 30—40 см) с двумя петельками из тесьмы на разных сторонах. Двое играющих стоят в обручах или нарисованных кружках на расстоянии 100—120 см от круга, в руках у них удочки с проволочными крючками на концах. Они стараются, не выходя из обруча, подцепить круг за петельку.

Вариант: подцепить за сетку мяч, положенный в обруче.

«Северное сияние». Задачи: развитие быстроты и ловкости; закрепление навыков ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал, выполнять задание в меняющихся условиях.

Атрибуты и инвентарь: красные, синие, желтые сultanчики (флажки, ленточки) по количеству участников игры; три длинных ленты или шнура тех же цветов — зрительные ориентиры; музыкальное сопровождение или бубен.

Подготовка к игре: на одной стороне зала разложены разноцветные сultanчики, на противоположной стороне — последовательно — три ленты, шнура тех же цветов, расстояние между лентами — 60 см.

Описание игры: под музыку дети свободно врассыпную бегают по залу (можно - бег с заданиями). По сигналу (остановка музыки) бегут к султанчикам, берут по одному и быстро возвращаются на противоположную сторону зала, выстраиваясь на (за) соответствующей цвету султанчика линии и поднимают султанчик вверх. Побеждает та команда (по цвету), которая быстрее построилась. Для детей 4-5 лет можно провести эту игру с использованием султанчиков только двух цветов.

Усложнения и варианты: увеличение количества цветов; при повторе игры берется султанчик другого цвета; при построении на цветной линии выполнить задание: красная линия – сесть по-турецки, желтая линия – встать на «высокие» колени; синяя линия – стоя размахивать султанчиком над головой.

«Ловишки с лентами».

Задачи: развитие ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве.

Количество участников: четное, две команды.

Атрибуты и инвентарь: ленты по количеству игроков одной команды.

Описание игры и правила: играющие делятся на две равные команды. Команда № 1 выстраивается в шеренгу «за городом», а команда № 2 располагается врассыпную «в городе».

У каждого игрока этой команды за поясом цветная лента. По сигналу судьи, включается секундомер, и игрок из команды № 1 забегает в «город», пытается сорвать ленту у одного из играющих команды № 2, справившись с заданием, он возвращается за город и передает эстафету следующему стоящему игроку своей команды.

Игрок, потерявший ленту, выбывает из игры на «скамейку запасных». После того, как последний игрок из команды № 1 справится с заданием и возвратится к своей команде, судья останавливает секундомер. Команды меняются полям, игра возобновляется.

Выигрывает та команда, которая сорвала ленты за меньшее количество времени.

«Разноцветные ленточки».

Задачи: развитие быстроты и скоростной выносливости, ловкости, координации движений и быстроты реакции; развитие внимание и ориентации в пространстве; воспитание находчивости и инициативы.

Атрибуты и инвентарь: ленточки на колечке.

Описание игры: каждому ребенку даётся ленточка на колечке, которую он заправляет себе в шорты сзади, делая «хвостик». По команде (свистку) дети разбегаются по залу и пытаются сорвать ленту-«хвостик» у другого игрока, при этом сохраняя свой «хвостик». Держать свою ленточку руками нельзя. Игра заканчивается по команде (свистку) или когда все ленточки будут сорваны. Побеждает тот игрок, кто больше наберёт ленточек и сохранит свою.

«Бездомные пары».

Задачи: развитие ловкости, координации движений и быстроты реакции; развитие внимание и ориентации в пространстве; воспитание находчивости и инициативы.

Атрибуты и инвентарь: обручи

Описание игры: перед началом игры дети распределяются в пары и встают вдвоём в любой обруч, свою пару надо запомнить. По сигналу взрослого или с началом музыки все разбегаются (расходятся, прыгают на двух ногах, ходят в приседе и т.д.) врассыпную по залу, взрослый убирает один обруч. Как только прозвучит сигнал или закончится музыка, все пары должны соединиться и встать в любой обруч. Пара, которая не успела занять обруч, выбывает из игры. Игра продолжается пока не останется одна пара, она и является победителем.

«Бездомная цапля».

Задачи: развитие внимания, координации движений, быстроты, сообразительности; закрепление умений контролировать положение тела и ориентировки в пространстве.

Атрибуты и инвентарь: предметы-обозначения «кочек».

Описание игры и правила: на полу разложены «кочки», на одну меньше, чем игроков. Во время музыкального сопровождения игроки выполняют различные виды движений (ходьба, прыжки, ползание, бег...).

При остановке музыки игроки должны занять свободную «кочку» и встать на одной ноге, как цапля.

Игрок, который не успел занять «кочку», выполняет определенное задание, например, отбивает мяч правой рукой на месте.

«Соберись – не ошибись».

Задачи: развитие и совершенствование физических навыков и умений, развитие ориентировки в пространстве, воспитание дружеских взаимоотношений на основе двигательного взаимодействия.

Атрибуты и оборудование: плакаты с цифрами (1-4) в зависимости от количества участников; большие обручи основных цветов (4-6 штук); маленькие мячики основных цветов (из сухого бассейна) по количеству детей, музыкальное сопровождение.

Описание игры: 4-6 участников берут обручи, расходятся по залу врасыпную и ставят обручи вертикально. Под музыку остальные дети, с мячом в руке бегом передвигаются по залу врасыпную, пролезая в обручи по ходу движения.

На остановку музыки, взрослый поднимает один из плакатов с цифрой, дети с обручами кладут обручи на пол, дети с мячиками в руках должны собраться в обруче в соответствии с цветом мячика и цифрой.

Дети, не успевшие занять место в обруче, продолжают играть.

В течение игры дети поочередно меняют тех, кто держит обручи по указанию взрослого.

Усложнение игры: во время игры участники могут меняться мячиками.

«Бег под уклон».

Основная цель. Развитие быстроты в облегченных условиях и внимания.

Организация. На свободной поляне с уклоном до 10-12° класс выстраивается в одну шеренгу за общей стартовой линией. Впереди через 20 и 50 м проведены две поперечные контрольные линии.

Проведение. По сигналу педагога все игроки бегут вперед, под уклон, причем первые 20 м они должны бежать равномерно, не обгоняя друг друга, а поравнявшись с первой контрольной линией, начать бег наперегонки.

Побеждает участник, который первым пересечет 50-м линию, не нарушая правил. Зачет у мальчиков и у девочек раздельный.

Эстафета с препятствиями.

Основная цель. Развитие быстроты и ловкости.

Организация. Группа делится на 3-4 команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей стартовой линией. Интервал между колоннами — 3 м.

Направляющие игроки колонн получают по эстафетной палочке. В 15 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка, а посередине 15-м отрезка кладется гимнастический обруч, в центре которого мелом очерчивается небольшой белый кружок.

Проведение. По стартовому сигналу направляющие игроки колонн бегут к своей поворотной стойке, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут обруч на то же место, с белым кружком в центре, и бегут дальше. Поравнявшись с поворотной стойкой, огибают ее слева и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего по правилам передачи легкоатлетической эстафеты передают палочку следующему игроку своей колонны, а сами становятся в ее конец. Следующий игрок выполняет то же самое игровое задание, передавая палочку очередному участнику, и так далее до последнего игрока команды. Выигрывает команда, закончившая эстафету быстрее.

«Стой!»

Участники игры встают в круг, водящий идёт в середину круга и бросает мяч со словами: Мячик кверху! Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч кричит Стой!. Все должны остановиться, а водящий, несходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим . Если же он промахнулся, то остаётся вновь водящим: идёт в центр круга, бросает мяч кверху- игра продолжается.

Правила игры: Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова: (Стой!) - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

«Пятнашки по-новому».

Пятнашки - одна из самых любимых и популярных игр. Все играющие разбегаются по площадке, а пятнашка (водящий) их ловит. Тот, кого он запятнает, становится пятнашкой.

В эту всем известную игру можно внести ряд дополнительных правил и осложнений. Тогда она станет еще более интересной и привлекательной. Вот некоторые из них:

1. Если пятнашка гонится за кем-либо из играющих, а ему пересекает дорогу другой играющий, то он обязан погнаться за ним.
2. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока. Стоит убегающему присесть - и он уже в безопасности.
3. Играющий может спастись от пятнашки, если станет возле дерева и обнимет его.
4. Пятнашка не может запятнать того игрока, который в минуту опасности возьмется за руки с другим играющим.
5. Все играющие, кроме пятнашки, имеют за воротником по ленточке. Пятнашка, догоняя убегающего, вытягивает у него ленту и затыкает ее себе

за воротник. Оставшийся без ленты становится пятнашкой, поднимает руку и говорит: «Я - пятнашка!»

6. Пятнашка получает мяч и бросает его в убегающего. Тот, в кого он попадет мячом, становится пятнашкой, но, если он промахнется, любой игрок может поднять мяч с земли и начать перебрасываться с другим игроком. Чтобы вновь овладеть мячом, пятнашка должен его отобрать (перехватить) или запятнать игрока в момент, когда он держит мяч. Конечно, в один раз можно использовать только одно из перечисленных осложнений. Другие пригодятся при повторении игры.

«Бег по кругу».

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии 2 - 3 шагов друг от друга. Перед носками играющих проводится черта. По команде руководителя все поворачиваются направо и начинают бег вдоль черты по наружной стороне круга. Каждый старается догнать бегущего впереди. Тот, кого запятнали, выходит из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останется 3 - 4 игрока. Они считаются победителями. Во время бега, если игра затягивается, руководитель может подать сигнал, по которому играющие поворачиваются кругом и бегут в обратном направлении. Это необходимо для того, чтобы у ребят не закружилась голова.

«Быстро шагай!»

На одном конце площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к играющим, лицом к стене, становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит:

- Быстро шагай! Смотри не зевай! Стоп!

Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте, а водящий быстро оглядывается назад. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал, хоть одно движение, водящий посыпает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять становится к стене и

произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему так, чтобы суметь запятнать его раньше, чем он успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

«Карусель».

Играющие стоят в кругу. На земле лежит веревка, концы которой связаны. Они подходят к веревке, поднимают ее с земли и, держась за нее правыми (или левыми) руками, ходят по кругу со словами:

Еле, еле, еле Завертелись карусели,

А потом кругом, кругом Все бегом, бегом, бегом.

Играющие двигаются сначала медленно, а после слова «бегом» бегут.

По команде руководителя «Поворот!» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону. На словах:

Тише,тише, не спешите, Карусель остановите,

Раз и два, раз и два, Вот и кончилась игра, - движение карусели постепенно замедляется, а с последними словами останавливается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, то есть взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего звонка (хлопка). Опоздавший на карусели не катается.

Русские народные игры с бегом

«Чай-чай выручай».

Цель: Развитие, быстроты, ловкости, умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры. Выбирается водящий из числа детей. Те, которых он коснулся, считаются пойманными. Они встают, широко расставив ноги, и произносят « Чай, чай, выручай!».

Любой игрок может выручить пойманного, если он пролезет между ног.

«Салка»

Цель: Развивать умение увертываться в беге.

Ход игры. Водящий бегает за детьми, стараясь кого-то осалить, приговаривает: « Я осалил тебя, ты осаль другого! ». Новый водящий, догоняя одного из играющих, повторяет эти же слова

«Стадо»

Цель: Активизация речевой деятельности, развитие памяти и быстроты реакции.

Ход игры. Играющие выбирают пастуха и волка все остальные – овцы. Дом волка находится в середине площадки, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

Пастушок, пастушок. Заиграй в рожок!

Трава мягкая. Роса сладкая.

Гони стадо в поле. Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, щиплют травку. По сигналу «Волк!» овцы бегут в дом - на противоположную сторону площадки. Пастух встаёт на пути у волка, защищает овец.

Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Обучение детей дошкольного и младшего школьного возраста

элементам спортивных игр

Спортивные игры играют большую роль в оздоровлении, физическом воспитании детей. Они проводятся как в зале, так и на открытом воздухе и являются эффективным средством физического воспитания детей. Вместе с расширением арсенала двигательных навыков игры способствуют развитию функциональных систем организма, в них ребенок учится ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с действиями товарищей. При использовании спортивных игр формируется интерес детей к спорту.

Основу спортивных игр составляют естественные виды движений и их сочетание. Поэтому обучению спортивным играм, особенно таким

популярным как баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис уделяется большое внимание играм с метанием. Эти игры построены на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях здесь используются ходьба, бег, прыжки, метание. Эти действия требуют сохранения устойчивого положения в заданной позе после приседаний, поворотов, наклонов. При этом двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя игры с элементами спорта, затрагивают и мелкие мышцы рук (баскетбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон, городки), тем самым стимулируя их развитие.

Разнообразные способы достижения цели, относительная самостоятельность действий, отсутствие жёсткой регламентации допускают возможность широкого выбора самостоятельной деятельности, и развитие творческих двигательных способностей благоприятно сказывается на проявлении самостоятельности, инициативности, находчивости. Игры с элементами спорта отличаются большим разнообразием взаимодействия сенсорных систем различной модальности, что также является фактором совершенствования сенсорной организации движений. По сравнению с подвижными играми игры с элементами спорта — более сложная форма деятельности. Следовательно, и влияние их на организм занимающихся шире и глубже.

Используются элементы спортивных игр, подводящие детей к более сложным игровым действиям. На основе разученных элементов организуются игры, которые проводятся по упрощенным правилам. Обучение начинается с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

При использовании спортивных игр у детей формируется интерес к физической культуре и спорту. С детского футбола, баскетбола, хоккея, тенниса начинается вовлечение ребенка в спортивную жизнь.

Закрепление и совершенствование разученных элементов спортивных игр осуществляется в основном в подвижных играх, игровых упражнениях, эстафетах.

Игры и игровые упражнения при обучении игре в баскетбол

Баскетбол. Это командная игра. На площадке играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры — забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Техника игры в баскетбол для дошкольников и младших школьников включает в себя действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. Действия игрока без мяча — бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты, стойки. Действия игрока с мячом — держание мяча, ловля, передачи, броски, ведение мяча, стойки. Почти каждый перечисленный технический прием имеет несколько способов выполнения.

Вначале обучение ведется по каждому приему в отдельности, изолированно от игры. Параллельно изучаются несколько приемов — вначале порознь, а затем в сочетании между собой. В этот период необязательно доводить каждый прием до навыка.

Подвижные игры с мячом

«Играй, играй, мяч не теряй».

Задачи: Учить детей слушать сигнал. Формировать умения управлять мячом.

Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала передача все должны поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Выигрывают те дети, которые не получают штрафных очков.

Вариант. После сигнала все игроки должны правильно показать технику удержания мяча или принять стойку баскетболиста.

«Вызови по имени».

Задачи: Учить детей ловить мяч, умение согласовывать действия.

Дети делятся на команды и образуют круги. В центре круга – ребенок с мячом. После сигнала, он бросает мяч вверх и называет по имени того, кому предназначен мяч, тот должен успеть поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

Игры с передачей и ловлей мяча

«10 передач».

Задачи: Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищем.

Дети становятся с парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

«Мяч водящему».

Задачи: Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Дети делятся на команды, образуя круги. В центре 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, быстрее и меньшее количество раз уронившая мяч.

«Гонка мячей по кругу».

Задачи: Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами.

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу, стараясь, чтоб один мяч догнал другой.

«Поймай мяч».

Задачи: Учить детей передавать мяч одной рукой от плеча. Воспитывать умение прийти на помощь товарищу.

Дети делятся по троем. Двое друг против друга перебрасывают мяч. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удается, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

«У кого меньше мячей».

Задачи: Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умение ориентироваться по площадке.

Дети делятся на две равные команды. Площадка разделена сеткой. У каждого игрока мяч, по сигналу дети перебрасывают мячи на сторону противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Игры с ведением мяча

«Мотоциклисты».

Задачи: Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

На площадке размечается дорога шириной 2-3 м. Все дети – мотоциклисты, они свободно ведут мяч. Педагог – регулировщик, с красным и зеленым флагом. Если регулировщик показывает красный флаг, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Когда зеленый флаг, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки – провести мяч в движении. (Движение по улице проходит в одном направлении).

«Скажи, какой цвет».

Задачи: учить вести мяч правой и левой рукой, приучать детей видеть площадку.

Все дети свободно ведут мяч по площадке. У педагога флаги разных цветов. Ребенок, около которого останавливается педагог и показывает

флажок какого-либо цвета, должен ведя мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает педагог. (педагог может показать палочки, а игрок должен сказать, сколько их).

«Ловишки парами».

Задачи: учить вести мяч бегом. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Дети делятся по двое, каждый из них имеет мяч. Один ребенок в паре – водящий, его цель - ведя мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удается, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

«Ловишки с мячом».

Задачи: Учить детей вести мяч в правильной стойке правой рукой бегом, меняя направлении и скорость передвижения.

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, ведя мяч. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удается, осаленный становится водящим.

Игры с бросками мяча в корзину

«Пять бросков».

Задачи: Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений.

Дети располагаются возле корзин на расстоянии 1-2 м от корзины. Дети бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадает 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

«Метко в корзину».

Задачи: Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину. Воспитывать ответственность и выдержку.

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке, и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч

указанным способом, ловит и передает его следующему товарищу по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Вариант. Броски мяча в корзину без ведения мяча.

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча

«Мяч ловцу».

Задачи: Учить детей применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча. Способствовать воспитанию коллективизма, развитию совместных действий.

На площадке чертят 3 круга, один в другом: первый диаметром 1м, второй – 3м и третий 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободен, в третий становятся защитники (4-6 человек). 2 команда – игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передавать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Выигрывает та команда, которая большее количество раз перебросить мяч своему ловцу.

«Борьба за мяч».

Задачи: Учить использовать изученные приемы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды.

Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Выбирается капитан. Педагог в центре площадке подбрасывает мяч, а капитаны стараются его отбить своей команде. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Мяч капитану».

Задачи: Учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника.

Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

Игры и игровые упражнения при обучении игре в футбол

Футбол. Со старшими дошкольниками и младшими школьниками проводится упрощенный вариант игры в футбол (на площадках меньших размеров и с меньшим числом игроков в командах). Правила игры имеют некоторые особенности: не применяются трудные и недоступные детям элементы, например одиннадцатиметровый, угловые удары и др. В зависимости от подготовленности детей и для поддержания интереса к игре правила игры можно изменять. Играют две команды, каждая из которых состоит из пяти — восьми детей и нескольких запасных. Цель игры — забить как можно больше мячей в ворота соперника. Игра состоит из двух таймов по 15 мин, перерыв между ними 5 мин.

Основными приемами техники игры являются передвижения, удары по мячу, остановки мяча, ведение, отбор мяча, действия вратаря.

Освоив необходимые технические приемы, дошкольники могут играть в футбол.

«Подвижная цель».

Цель: Передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой ноги

Правила игры: Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.

Варианты:

1. Все дети встают в круг, один (два) водящих — в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.

2. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

«Ведение мяча парами».

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

Игровые правила: Игрокам предлагается вести мяч попрямой с изменение направления и скоростью бега.

Варианты:

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

2. Ведение мяча по извилистой линии.
3. Между предметами.
4. По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

«Гонка мячей».

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

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

Варианты:

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

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

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

«Игра в футбол вдвоем».

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

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

Варианты:

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

«Забей в ворота».

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты:

1. Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

2. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

«У кого больше мячей».

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

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

Варианты:

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

воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

2. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

«Футболист».

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

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

1. 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.

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

3. Удар мячом в сетку и его прием.

«Забей гол».

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

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

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 x 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 мот средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за установленное время забить больше голов.

2. Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

«Смена сторон».

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

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

Варианты:

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

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

«Футбольный слалом».

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флагштаками.

Варианты:

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

2. Вести мяч между стоек и забить в ворота.

«С двумя мячами».

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

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

Варианты:

1. В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 – 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флагами. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за переделы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дальше других без ошибок выполнить упражнение.

2. Один ребенок посыпает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.

3. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

«Сильный удар».

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

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

Варианты:

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

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

3. Удары внешней стороной стопы.

«Попади в мишень».

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

Игровые правила: ударить по мячу с попадание в мишень.

Варианты:

1. Дети поочередно с расстояния 7 – 10 с стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый

выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.

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

«Пингвины с мячом».

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

Варианты:

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

«Прокати мяч в ворота».

Цель:Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

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

Варианты:

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

«Мяч под планкой».

Цель:Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

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

Варианты:

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

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

Игры и игровые упражнения при обучении игре в волейбол

Методика обучения старших дошкольников волейболу основывается на применении системы наглядных, словесных и практических методов, методических приемов и организации различных форм занятий, призванных в полной мере помочь детям овладеть техническими и тактическими приемами игры в волейбол для дальнейшей спортивной специализации или общего физического развития. Каждый этап обучения с мячом решает определенные задачи при помощи соответствующих средств и методов воспитания.

Детей старшего дошкольного возраста необходимо научиться правильно, своевременно и эффективно перемещаться по площадке без мяча. Для этого необходимо изучить с ребятами основные волейбольные стойки,

которые позволяют оптимально передвигаться игрокам любого уровня мастерства. Использование игрового метода является наиболее оптимальным для закрепления полученных двигательных навыков выполнения броска и ловли мяча, выполнения верхней и нижней передачи мяча двумя руками над собой, через сетку или партнёру, выполнения подачи мяча через сетку. Начиная обучение детей упражнениям с мячами, необходимо стимулировать свободные игры и самостоятельную деятельность с мячами.

Совершенствование перемещений

«Попробуй, унеси».

Играющие делятся попарно. Один партнёр выполняет задание руководителя (прыжки на месте, прыжки в приседе, и т.д.), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной руководителем. Между ними кладётся мяч.

По сигналу один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трёхметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются местами. Игру повторяют 3 - 4 раза. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

«Падающая палка».

Играющие строятся в круг диаметром 6-7м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий называет номер кого-либо из играющих и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок (выпад) и, не дав палке упасть, подхватить её. Если вызванный успел выполнить задание, он возвращается на своё место, а если не успел, то заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком.

Выигрывает тот участник, который ни разу не был водящим.

Совершенствование приёма, передачи и подачи мяча

«Полёт мяча».

По сигналу игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

«Быстрые передачи».

По сигналу каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

«Передачи капитану».

По сигналу капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Стремительные передачи».

Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей

линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча. По сигналу все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания. Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

«У кого меньше мячей».

Играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по несколько волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу игроки перебрасывают мячи на площадку противника двумя руками сверху. Выигрывает команда, у которой на площадке после сигнала меньше мячей.

«Круговая лапта».

Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка). Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочерёдно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или

игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры - 5 минут. Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в круге. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

«Двумя мячами через сетку».

Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

По сигналу команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется.

Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

«Бег за мячом».

Играющие делятся на 4 команды по 4 - 5 человек. Игроки первой команды располагаются на одной половине площадки таким образом: первый игрок в 3-й зоне, второй игрок в 4-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Игроки второй команды на этой же половине площадки: первый игрок в 3-й зоне, второй игрок во 2-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Третья и четвёртая команда располагаются так же на другой половине площадки. По сигналу игрок из зоны 6 делает передачу в зону 3, оттуда в зону 4 (вторая команда в зону 2), и потом в зону 6. Все игроки после передачи делают переход за мячом. Если одна из команд теряет мяч, быстро берут его и продолжают игру. Игра продолжается 10 минут.

Выигрывает команда, которая ни разу не потеряла мяч или уронила его меньшее количество раз.

«Точная подача».

По сигналу играющие начинают выполнение подач любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину площадки, другой раз в левую. Если очерёдность нарушена, - эта подача не засчитывается. Длительность игры – 10 - 15 минут.

Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

«Борьба за мяч».

Играющие делятся на 2 команды и располагаются по всей площадке, но не ближе трёх метров к центру.

Учитель, стоя в центре площадки, подбрасывает мяч вверх. Игроки обеих команд стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу передачей сверху или снизу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя.

Игра ведётся на время или на количество передач подряд.

«Мяч – ловцу».

Игра организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них - игроки противника (2 - 3 человека), которые стараются перехватить мяч. Игра проводится так же, как и «Борьба за мяч», но, передавая мяч друг другу, стараются перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко. Игра проводится до 15 очков.

«Мяч над головой».

Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку

запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

«Волейбольные салочки».

Класс делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

«Передача центровому».

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центровой последовательно посыпает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центровой успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центровых игроков меняют.

«Прими подачу».

Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удается, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Игра, играй, мяч не теряй!».

Играют пары, у которых один мяч на двоих. По сигналу игроки выполняет нижнюю передачу несколько раз подряд. Причём, делают это так: один игрок подбрасывает мяч и отходит в сторону, другой принимает его снизу и выполняет удар, затем снова выполняет удар первый и т. д. до тех пор, пока мяч не упадёт. Побеждает пара, дольше всех не потерявшая мяч.

«Ловишка в кругу».

Игроки становятся в круг и перебрасывают волейбольный мяч друг другу, через круг, стараясь выполнить приём мяча снизу; водящий в это время старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.

«Свеча».

На площадке наносят круг диаметром 2 м, в центре его мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач мяча сверху двумя руками над собой. Каждую передачу выполняют на высоте 3м. За недостаточную высоту передачи и за выход из круга игроки наказываются штрафным очком. Побеждает игрок, у которого меньше штрафных очков.

«Обстрел чужого поля».

На боковых линиях волейбольной площадки наносят два круга диаметром два метра один напротив другого. Поочередно игроки входят в круг и выполняют передачу мяча двумя руками снизу или сверху, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, игрок получает одно штрафное очко. Игра ведется на время. Побеждает ученик, набравший наименьшую сумму штрафных очков.

«Снайперы».

Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по пять подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую

сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и. т д. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Гонка по коридору».

По сигналу первые игроки каждой команды передают мяч способом верхней передачи партнеру, стоящему напротив. Тот, тем же способом, - игроку, находящемуся рядом с первым. Мяч, дошедший до последнего игрока команды, передается, таким же способом, в обратном направлении. Игра заканчивается, как только мяч возвратится к первому игроку. Тот поднимает мяч вверх и возгласом "Есть!" извещает о том, что команда закончила.

Команда, закончившая передачи первой, считается победительницей.

Игра может проводиться и на время (или на число раз); в этом случае, мяч будет передаваться "туда-обратно" несколько раз.

«Кто дальше».

Игроки делятся на две равные команды. Каждая команда выстраиваются в колонну по одному, за лицевой линией. Расстояние между колоннами - 5-9 м. Впереди каждой колонны, на расстоянии 4-9 м (в зависимости от подготовленности игроков) рисуется круг, диаметром 3-5 м. Первые в колонне берут волейбольные мячи и становятся в центр круга. По сигналу игроки, стоящие в центре круга, делают передачу над собой, стараясь выполнить ее выше, но чтобы мяч не вышел за пределы круга. После выполнения передачи эти игроки убегают в "хвост колонны". Следующие в колонне игроки забегают в круг и, не давая мячу коснуться пола, вновь делают передачу над собой и т. д.

«Художник»

Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

«Вызов номеров».

Игра проводится в двух командах. Занимающиеся в каждой команде рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в

круг. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу тренера он начинает выполнять передачи мяча над собой. После третьей передачи этот игрок, выкрикнув чей-либо номер, бежит из круга. Игрок, чей номер был выкрикнут, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить передачу мяча над собой. Игра длится 3 мин. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

«Перестрелбол».

Играющие делятся на команды по 6 - 10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен». Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в «плен», и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в «плену», не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удаётся, игроки его команды разыгрывают посланный их партнёром мяч и, если атака завершается удачно, он из «плены» возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плену», а он должен мяч поймать. Правила допускают, что, если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры -15 - 20 минут. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

«Попади в квадрат»

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки мелом разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате - цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат.

Первый игрок одной из команд берёт мяч, называет цифру и посыпает мяч через сетку. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок

получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. Игрок, выполнив подачу, встаёт в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочерёдно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду - победительницу.

«Защита укрепления».

Игроки становятся по кругу. В центре этого круга ($d = 6-8$ м) обозначается маленький круг ($d = 2-3$ м, в центре которого кегль). Водящий стоит перед маленьким кругом, защищает кеглю от остальных игроков, старающихся волейбольным мячом её сбить. Игрокам из общего круга выходить нельзя. Тот, кому удаётся сбить кеглю, идёт на место защитника.

«Защита булав».

Игроки становятся вдоль начертанного круга на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В середину круга устанавливаются 5 булав, которые охраняют защитники. У игроков - волейбольный мяч. По сигналу игроки перебрасывают мяч друг другу, а затем один из игроков нападающим ударом старается сбить булаву. Защитник имеет право ставить сбитую булаву на место, если она сбита не последняя. Когда все булавы сбиты, водящего сменяет тот, кто сбил последнюю булаву.

«Картошка».

Участники встают за линией круга ($d = 5-6$ м) и выполняют передачи волейбольного мяча друг другу, если мяч падает на землю, игрок, уронивший мяч садится в середине круга, а остальные продолжают играть. Играющие могут бить по мячу и одной рукой, целясь в сидящего в круге, но только не после первого подбрасывания. Если метающий не попадает в сидящих, он так же садится в середину круга. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется один человек, или пока игроки, сидящие в круге, не поймают мяч с лёта. В этом случае последний игрок, допустивший ошибку, садится в середину круга, а все остальные встают за линию круга и продолжают игру.

«Точный нападающий».

Группа делится на две команды. Одна команда располагается в колонне по одному по направлению к сетке в 4 зоне, другая на противоположной стороне площадке во 2 зоне, в 3 зонах у двух команд лежат обручи в них лежат, мячи ровно столько, сколько игроков в команде. Играющие по очереди становятся в 3 зону и набрасывают мячи для нападения своим игрокам, каждый игрок выполняет нападающий удар, через сетку стараясь попасть в площадку, считается количество точных попаданий, чья команда больше попадет. Все игроки делают по одному удару, после этого набрасывающего меняет следующий игрок. Можно проводить в виде эстафеты.

«Подай и попади».

Игроки двух команд располагаются на своей половине площадки вначале в 4 – 5 м. от сетки. У каждой команды по 5 – 7 мячей. По сигналу учителя игроки обеих команд поочередно выполняют подачи, стремясь попасть в пределы площадки команды соперников. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и направляют их к месту подачи. Если у игрока подача не получилась, ему предоставляется ещё одна попытка, если на этот раз он ошибся, то подача считается не выполненной и игрок получает штрафное очко. Побеждает команда, у которой на счету окажется больше точных подач.

Эстафета с элементами волейбола

1. Передачи парами.

Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, параллельно на расстоянии 3 – 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10 – 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки. Парам, стоящим впереди колонны, даётся по волейбольному мячу.

По сигналу руководителя первые пары бегут вперёд, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками друг другу до своей стойки, заходят

за неё и возвращаются обратно. Добежав до начальной стартовой черты, они передают мяч следующей паре в колонне, которая выполняет то же и т. д. Вернувшиеся пары становятся в конец колонны. Если мяч упал, уронивший игрок должен взять его и продолжить задание. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с передачей мяча. Выигрывает команда, все пары которой выполнят задание раньше.

2. Встречная волейбольная пасовка над сеткой.

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах волейбольной площадки (одна половина команды против другой). Между ними - волейбольная сетка. У впередистоящих игроков одной половины команд - по волейбольному мячу. По сигналу игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впередистоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди. Игра заканчивается, когда все играющие отбывают мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинаящего. Можно провести игру 2 - 3 раза подряд. Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и без ошибок.

3. По наземной мишени.

На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5 м. 2 команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке - теннисный мяч. По сигналу 2 игрока от каждой команды одновременно бегут к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посыпает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий

получает 2 очка, а если он обошёл блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), - 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

4. Эстафета у стены.

Играющие делятся на команды по 6 - 8 человек. Команды стоят в колоннах лицом к стене на расстоянии 3 – 4 м от неё. По сигналу стоящие первыми в колоннах выполняют нападающий удар в пол так, чтобы мяч отскочил от пола в стену. После удара игрок становится в конец колонны, а второй участник выполняет нападающий удар по отскочившему от стены мячу и т.д. Выигрывает та команда, которая меньше всех потеряла мяч.

5. Эстафета волейболистов у стены.

Играющие делятся и становятся так же, как в предыдущей игре.

По сигналу руководителя игроки выполняют 10 передач сверху двумя руками в стену. После десятой передачи первые бегут в конец колонны, а вторые продолжают выполнение передач и т. д. Потом выполняют 10 передач снизу двумя руками; 10 передач сверху одной рукой. Если игрок потерял мяч, он подбирает его и продолжает счёт.

Выигрывает команда, не допустившая падения мяча или уронившая мяч меньшее количество раз.

6. Эстафета «Челночный бег».

Играющие делятся на 2 - 3 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. По сигналу первые игроки передвигаются приставными шагами до дальней трёхметровой линии, затем, до средней линии, потом, до дальней лицевой линии и возвращаются к своей команде. Передав эстафету, становятся в конец колонны, а вторые продолжают бег и т.д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

7. Эстафета с остановкой.

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. У первых игроков в руках – набивной мяч. По сигналу первые игроки бегут от лицевой линии к средней - бег, остановка,

поворот кругом - бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперёд до линии нападения на противоположной площадке, остановка перемещение приставными шагами правым боком вперёд снова к линии нападения, после этого - бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке надо выполнить поворот на 360° во время бега. Передав эстафету следующему, игрок становится в конец колонны. Если мяч выпадет из рук, его нужно поднять и продолжить бег.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

8. Эстафета у стены с поворотами.

Играющие делятся на команды и располагаются в колонны по одному у стены.

По сигналу первые игроки делают передачу сверху над собой, затем о стену, поворачиваются на 360° , принимают мяч, и, направив его в стену, уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот на 360° , принимают мяч и т. д. Все передачи выполняются сверху двумя руками. Во втором круге все передачи выполняются снизу двумя руками.

Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены, после поворота на 360° и которая меньше допустила падений мяча на площадку.

9. Поймай и передай.

На одной из разделенных волейбольной сеткой сторон площадки выстраиваются в колонны две, три или четыре команды лицом к сетке, расстояние до которой определяет учитель. На противоположной площадке напротив своих колонн на заданном расстоянии стоят ученики – по одному от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат в руках мяч. По сигналу они выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на другой стороне

площадки ученики стараются поймать мяч или подобрать его с пола, затем подбегают к ограничительной линии, обозначенной учителем, и выполняют передачу в свою колонну. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах ученики примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

10. Мяч капитану.

Команды выстраиваются в колонны не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны посыпают свои мячи любой волейбольной передачей первым игрокам в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все участники выполнят передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

11. Мяч в обруче.

Команды стоят в колоннах перед ограничительной линией. Перед каждой колонной лежат 3–4 обруча в 3 м один от другого. В каждом обруче находится волейбольный мяч. По сигналу направляющие в колоннах бегут к первому обручу, берут мяч, встают в обруч и выполняют верхнюю передачу над собой, затем ловят мяч, кладут его в обруч и бегут к следующему. Выполнив верхнюю передачу во всех обручах, игроки бегут к своим командам, передают эстафету следующим участникам и уходят в конец колонн. Когда последний участник возвращается к своей команде, все ученики в колоннах поднимают руки, сигнализируя о завершении эстафеты.

12. Попади в щит.

Игроки стоят в колоннах перед ограничительной линией. У направляющих в руках волейбольные мячи. Перед баскетбольным щитом на противоположной стороне площадки проводят ограничительную дугу при помощи 3–4-метровой веревки и мела. По сигналу направляющий бежит к

ней и, стараясь не наступить на нее, выполняет верхнюю передачу, стремясь попасть в баскетбольный щит, затем подбирает мяч, бежит к своей колонне и передает его следующему участнику. Выигрывает команда, у которой окажется больше удачных попаданий.

13. Эстафета парами

Игроки двух команд распределяются парами и выстраиваются перед линиями старта. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу они начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи, пересекают линию финиша (противоположный конец площадки) и, не переставая передавать мяч, друг другу, возвращаются обратно к своей колонне. Эстафету принимает вторая пара, а закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падение мяча на землю, а также ошибки при передачах учитываются и влияют на успех команды.

14. Встречная эстафета

В эстафете участвуют две команды. Каждая команда делится пополам и выстраивается в две встречных колонны по одному, на расстоянии 3-6 м между направляющими. Расстояние между командами - 4-6 м. По сигналу, команды начинают выполнять встречные передачи. После выполнения передачи, занимающийся уходит:

- а) в конец своей колонны;
- б) в конец противоположной колонны.

Вариант 1. Игроки сначала выполняли передачу над собой, а затем - во встречную колонну.

Вариант 2. Можно проводить через сетку.

«Пионербол»

Игру проводят по общепринятым правилам с теми же переходами, что и в волейболе, после выигрыша очка.

Варианты:

1. Игра проводится по традиционным правилам, но двумя мячами.
2. Использовать можно только верхние передачи мяча.

3. Перебрасывать мяч через сетку можно только верхней передачей.
4. Все перебрасывания мяча заменяют верхними передачами.
5. Ввод мяча в игру выполняют нижней прямой подачей из-за линии нападения.

«Необычный волейбол».

Играют так же как в волейбол, но с надувным мячом или воздушным шариком. В каждой команде от трёх до пяти человек. Задача игроков, ударяя пальцами или ладонями по шару, не давать ему опуститься вниз на землю, заставить его перелететь за сетку (или проведённую на земле линию) на сторону противника. Команда за это получает очко. Кто первым наберёт 5 – 10 очков, тот победитель.

«Лапта волейболистов».

Перед игрой выбирают двоих судей. Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команды, одна из которых подающая, а другая - принимающая подачу по правилам игры в волейбол. Игроки размещаются на площадке по - разному. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, внутри самой площадки. По команде первый игрок подаёт мяч через сетку на сторону противника, а сам быстро бежит за линией вокруг площадки и возвращается на своё место. В это время играющие противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой внутри площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока игрок бежит по кругу. В тот момент, когда игрок вернётся на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не сделают перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач, которые сделала принимающая команда во время перебежек противников. Затем команды меняются ролями и игра продолжается.

«Двадцать пять»

Игра похожа на игру «подай и попади». Каждый игрок, попавший мячом на другую сторону площадки, приносит одно очко своей команде.

Команды подают подачи по очереди. В командах должно быть одинаковое количество участников. Команда, набравшая быстрее 25 очков, считается победителем.

«Волейбольный баскетбол»

Две команды играют в баскетбол, но ведение мяча и передачи партнерам осуществляются волейбольной передачей. При ведениях игроки, перемещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками вверх. Ведение мяча с ударами об пол не разрешается. Передачи можно выполнять стоя на полу и в прыжке. Таким же способом можно посыпать мяч в кольцо. Побеждает команда, забившая больше мячей.

Игры и игровые упражнения при обучении игре в хоккей

Хоккей. Это командная игра. Она проводится на ледяной площадке, которую оборудуют на детской площадке дошкольного учреждения. Играющие, передвигаясь по площадке на коньках, стараются клюшками забить шайбу в ворота противника и не пропустить бросков в свои ворота. Согласно правилам игры единовременно может участвовать в игре шестеро детей (вратарь, два защитника, три нападающих).

Техника игры хоккея включает в себя передвижения на коньках, держание клюшки, ведение шайбы, броски и удары шайбы, прием и остановки шайбы.

Хоккей детей значительно отличается от игры в хоккей взрослых. На начальном этапе обучения дети получают лишь элементарные представления о хоккее. Игры с клюшкой и шайбой можно проводить на снегу; шайбу можно заменить мячом малого диаметра; играющие не обязательно должны надевать коньки, подготовительные и подводящие упражнения можно выполнять, скользя ботинками по льду. В теплый период времени можно проводить игру «Хоккей на траве». Играть можно без вратаря, так как

действия детей еще не точные, а специальной экипировки для вратаря в дошкольных учреждениях практически нет.

Подвижные игры с мячом и клюшкой

«Сделай фигуру».

Задачи: Учить детей слушать сигнал, не бросать мяч после него. Формировать навыки владения мячом, воспитывать умение поделиться мячом с товарищем.

Описание игры: Все дети свободно располагаются на площадке, каждый второй имеет мяч. Если инструктор говорит -«День», все свободно играют с мячом в паре с товарищем. Если воспитатель говорит «ночь», все дети (с мячами и без них) должны как можно скорее принять определенную позу и не шевелиться. Зашевелившийся ребенок получает штрафное очко. Выигрывают дети, не получившие штрафных очков.

«Играй, играй, мяч не теряй».

Задачи: Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, размер и сформировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, найти свободное место на площадке.

Описание игры: Все дети свободно располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. По сигналу все должны как можно быстрее схватить свой мяч рукой и поднять над головой. Опоздание дает штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые во время игры не получили штрафных очков.

«Гонщики».

Задачи: Учить детей ориентироваться на площадке, свободно двигаться с клюшкой, не задевая товарищей, принимать правильную стойку.

Описание игры: По сигналу дети бегут друг за другом, держа клюшку перед собой одной рукой. После второго сигнала дети должны принять правильную стойку. После того, как дети освоят это движение, они могут выполнять бег врассыпную и между препятствиями, стараясь избегать столкновений. Игрок, виновный в столкновении получает штрафное очко.

«Эстафета с клюшкой».

Задачи: Учить детей правильно держать клюшку, выполнять с ней различные движения и принимать правильную стойку.

Описание игры: дети делятся на две команды. Игроки команды строятся в колонну на расстояние 1 метра друг от друга.

По сигналу игроки передают друг другу клюшку то справа, то слева, держа ее двумя руками и поворачиваясь всем корпусом. Игрок, стоявший в колонне последним, получив клюшку, бежит с ней и становится первым. Побеждает команда, первой закончившая упражнение.

«Забей в ворота». (2 раза, расстояние до ворот - 2 м, темп умеренный). Забивать шайбу в ворота с места. Побеждает команда, забросившая больше шайб.

«Не выпусти шайбу из круга». (1 - 2 минуты, темп быстрый). Ребята стоят по кругу, в центре - водящий, у его ног шайба. Водящий старается ударом ноги протолкнуть шайбу между играющими, а те не пропускают ее, отбивая клюшками обратно. Если шайба вышла из круга, дети считаются проигравшими.

«Ледяная карусель». (4 раза, темп умеренный). Ведение шайбы по кругу справа, слева от себя, с поворотом и остановкой по сигналу, не отрывая шайбу от клюшки.

«Передай шайбу друг другу». (4 раза, темп средний). Стоя на месте на расстоянии 3 м друг от друга, выполнять точную передачу шайбы.

«Попрыгунчики». (2 раза, темп быстрый). Продвигаться вперед, перепрыгивая через клюшки. Условие: не делать дополнительных прыжков.

«Поспеши, не сбей». (2 раза, темп быстрый). Ведение цепочкой друг за другом шайбы, не отрывая от нее клюшку, обводя предметы, стоящие на расстоянии 1 м друг от друга (три предмета).

«Не пропусти шайбу». (4 раза). Задача нападения - провести шайбу с передачей мимо защитников и попасть в ворота. Задача защиты - перехватить шайбу, помешать нападающим.

«Загони в ворота». (2 раза, темп быстрый). Ведение шайбы толчком справа и слева и забрасывание шайбы в ворота после ведения.

Игры и игровые упражнения при обучении игре в бадминтон

Бадминтон. В бадминтон играют на небольшой прямоугольной площадке, которую разделяет пополам сетка. Цель игры — не допустить падения волана на своей площадке, а стараться, чтобы он опустился на площадку противника.

Сначала детей необходимо ознакомить с воланом: его качествами, весом, размером. Затем их учат действовать с воланом и ракеткой (жонглирование), учат держанию ракетки, стойкам, передвижениям, подачам и ударом по волану.

К обучению ударам приступают после того, как дети научатся легко передвигаться по площадке и правильно держать ракетку. Упражнения выполняются правой и левой рукой поочередно. К началу обучения игре в бадминтон через сетку дети уже должны уметь действовать ракеткой и воланом.

«Воланом 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 волан 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.

«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.

«Кто дальше».

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

«Точно в цель».

Поперек площадки натягивается волейбольная сетка, так, чтобы ее верхний край был на уровне головы ребенка (вместо сетки может быть шнур). Двое играющих встают по обе стороны сетки и отбивают волан через сетку друг другу. Играющие стремятся так ударить по волану, чтобы он «погас» (упал) на стороне противника, а если волан противником отбит, не

дать ему упасть на своей стороне. Если ребенок допустил ошибку (волан упал на его стороне, не перебросил через сетку), то другой получает очко. Выигрывает тот, кто получил большее количество очков.

Игры и игровые упражнения при обучении игре в настольный теннис

Настольный теннис. Это спортивная игра, в которой могут участвовать два (одиночная игра) или четыре (парная игра) человека. Для игры необходим прямоугольный стол, разделенной сеткой на две равные части, специальные ракетки и маленький целлулOIDный мяч. Игра состоит в следующем: после удара ракеткой мяч должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь над сеткой, не задев ее, и коснуться стола на стороне соперника. Мяч, посланный на сторону соперника, должен быть отражен принимающим ракеткой между первым и вторым отскоком мяча на своей стороне поля. Проигравшим считается тот, кто первым пошлет мяч за пределы стола или в сетку.

Сначала детей знакомят с мячом и ракеткой раздельно. Большое значение придается упражнениям типа жонглирования. Затем учат детей держать ракетку, исходному положению и передвижениям, ударам, подачам.

«Не дай мячу скатиться».

Цель игры. Ровно держать ракетку с мячом.

Описание игры. Дети распределяются на два круга, в шаге друг от друга, стоя или сидя на стульях. У каждого ракетка с мячом. По сигналу учителя: «Начали!» - положить мяч на середину ракетки, держать её горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке. В это время предложить детям считать до определённого счёта. Выигрывает команда, у которой меньше число падений мяча.

Методические приёмы. Учитель следит за игрой детей, обращает внимание, чтобы дети после падения мяча поднимали его спокойно, не торопясь, и без сигнала не начинали игру; не разрешает при выполнении

задания делать лишних движений корпусом; предлагает новые варианты игры – поворачивая ракетку влево или вправо, удерживать мяч до определённого счёта; выполнить то же левой рукой.

«Пройди с мячом».

Цель игры.Правильно держать ракетку с мячом в движении.

Описание игры.Дети строятся в две колонны. На расстоянии 2-3 м от колонны проводится черта. У каждого играющего или у первых трёх ракетки с мячом. Положить мяч на ракетку (удержать ракетку чуть выше пояса), пройти до черты, не роняя мяча, и сесть на стул. Побеждает та подгруппа детей, которая первая выполнит задание.

Методические приёмы.Учитель, стоя у черты, контролирует правильность выполнения задания, подсказывает, как держать ракетку. Первое время разрешает поддерживать мяч свободной рукой. Впоследствии до черты; ускоряется теми передвижениями; ракетка держится двумя руками.

«Балансируем с мячом».

Цель игры.Вырабатывать навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом.

Описание игры.Игра проводится с подгруппой детей. У каждого мяч и ракетка. Ребята кладут мяч на ракетку, резко поворачивая её влево, вправо, от себя к себе, пытаясь удержать мяч на ракетке до определённого счёта. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать мяч свободной рукой.

Методические приемы.Учитель следит за действиями детей. В зависимости от подготовленности детей сокращает или увеличивает время на удержание мяч на ракетке, предлагает новые варианты: выполнить задание, сидя на корточках; стоя на одном (двух) колене; то же левой рукой; то же, но продвигаясь по залу шагом (бегом).

«С ракетки на ракетку».

Цель игры.Совершенствовать умение передавать и принимать мяч на ракетку.

Описание игры. В игре участвуют двое детей. Один держит мяч, другой – две ракетки. Первый кладёт мяч на одну из ракеток второго ребёнка. Тот должен удержать мяч на ракетке и скатить его на другую. Затем дети меняются местами.

Методические приёмы. Игру можно провести, распределив детей на команды. Побеждает та команда, которая точно выполняла задания. Можно ещё более усложнить игру – перекатывать мяч с ракетки на ракетку, передвигаясь по залу шагом, в быстрой ходьбе.

«Мяч от стены на ракетку».

Цель игры. Ловить мяч, отскочивший от стены, на ракетку.

Описание игры. Дети выстраиваются в 2-3 колонны по одному в 2 м от стены, у первых мяч и ракетка. Ребёнок подходит ближе к стене левой рукой бросает мяч в стену. Ракеткой правой руке ловит, стараясь, не дать мячу скатиться, держит до определённого счёта, затем передаёт мяч и ракетку следующему, а сам стаёт в конец колонны. Побеждает та команда, которая лучше выполнила задание.

Методические приёмы. Учитель следит, чтобы дети при ловле мяча не поднимали высоко ракетку, а держать чуть выше пояса, ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Игра может проводиться в парах: один бросает мяч в стену ракеткой, свободная рука слегка придерживает мяч, затем следует резкий замах ракеткой, мяч ударяется о стену, ракетка отражает его и опять посыпает в стену.

«От стены пола на ракетку».

Игра проводится так же, как и предыдущая, но только мяч, отскочив от стены, ударяется об пол. После чего ребёнок ловит его ракеткой. При этом учитель обращает внимание детей, что бросок мяча о стену должен быть более энергичный.

Игры и игровые упражнения при обучении игре в гандбол

Гандбол(ручной мяч) — широко распространенная спортивная игра. В соревновании участвуют две команды из 7 игроков. Игровая площадка — прямоугольник, размером 40x20 м.

Участвующие в игре команды стремятся завладеть мячом и забросить его в ворота противника, защищаемые вратарем. Все действия с мячом выполняют только руками. Борьба за мяч протекает в рамках правил, разрешающих противодействие, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Продолжительность игры зависит от возраста и пола участников и составляет от 30 до 60 мин.

Основу гандбола составляют естественные движения — бег, прыжки, метания, которые способствуют гармоничному развитию занимающихся. Нагрузки оказывают положительное влияние на развитие всех функциональных систем организма. Под влиянием тренировок и соревнований совершенствуется психическая деятельность, улучшается быстрота реакций и ориентировки, развивается творческое мышление, решительность и инициативность, воспитывается коллективизм

Эстафета с гандбольными мячами

Игра проводится на гандбольной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у средней линии, каждая - лицом к противоположным воротам. В руках у первых номеров команды - по гандбольному мячу.

По сигналу руководителя первые номера начинают ведение мяча к воротам, затем производят бросок по воротам в прыжке между 6-метровой и 9-метровой линиями, подбирают мяч и ведут его в сторону своих партнеров. Добежав до своей колонны, передают мяч из рук в руки своим вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Запрещается начинать бег с ведением мяча до

получения его из рук партнера. При непопадании мяча в ворота надо подобрать его и произвести бросок снова из-за 6-метровой линии.

«Летающий мяч».

В игре могут участвовать от 3 до 6 игроков по 2-4 команды. Каждая команда выстраивается за линией круга, которую можно начертить мелом. Игроки стоят друг от друга на расстоянии 1-1,5 м. По свистку занимающиеся команды бросают мяч от игрока к игроку условленное количество раз. Выигрывает команда, которая первой закончит выполнение всех передач. Подвижную игру можно разнообразить, изменив задание, например: поймав мяч, повернуться кругом и после поворота передать мяч; поймав мяч сделать одно ведение и передать мяч; передавать одновременно два мяча; поймав мяч, игрок пробегает вокруг своей команды и передает его следующему игроку.

«Чей мяч быстрее».

В игре участвуют одновременно две команды по 4-5 человек. Игроки обеих команд выстраиваются за линией общего круга с чередованием через одного. Каждая команда имеет по одному мячу, который необходимо перебрасывать от игрока к игроку в одном направлении до тех пор, пока один мяч не перегонит другой. Мяч можно передавать из любого исходного положения, менять задание и увеличивать или уменьшать круг.

«Перехвати мяч».

Игроки образуют круг диаметром 6-8 м. Два игрока становятся в круг, игроки, стоящие за кругом, разыгрывают мяч между собой, игроки, стоящие в кругу в это время стараются коснуться мяча или поймать его. Если один из игроков, стоящих в кругу, коснется мяча, он сменяет игрока, бросившего мяч последним.

«Сбей мяч».

На игровой площадке длинною 20 метров в центре на средней линии устанавливается набивной мяч. На расстоянии 1-2 м за лицевыми линиями проводятся финишные линии, до которых нужно докатить набивной мяч. По

сигналу обе команды бросают гандбольные мячи в набивной мяч до тех пор, пока одной из команд не удастся выкатить набивной мяч за линию финиша соперника. Бросившие гандбольные мячи в мишень необходимо тут же подбирать и продолжать сбивать набивной мяч.

«Броски мяча под веревкой».

На площадке длиною 20 м через середину поля на высоте 0,5 - 1 м натягивается веревка. На расстоянии 1-2 м от середины с обеих сторон отмечаются линии для броска. На каждой половине поля располагается команда по 5-6 человек. Игроки каждой команды, поочередно, выполняют серию бросков под веревкой и стараются попасть в игрока противоположной команды. Выигрывает та команда, которая за установленное время больше выполнила попаданий

«Броски мяча над веревкой».

На площадке длиною 20 м через середину поля на высоте 2 м и выше натягивается веревка. На расстоянии 2 м от середины с обеих сторон отмечаются линии, от которых можно выполнять броски мяча в прыжке. На каждой половине поля располагаются команды по 3-4 человека. Игроки каждой команды поочередно выполняют серию бросков в прыжке через веревку и стараются попасть в игрока противоположной команды. Выигрывает та команда, которая за установленное время больше выполнила попаданий.

«Один против одного»

На площадке размером 15x15 м располагается 6-8 игроков. По сигналу в игровую площадку вбрасывается мяч. Игрок, поймавший мяч, старается попасть в любого из участвующих игроков. Тот игрок, который поймает мяч, должен остановиться, затем броском о поверхность площадки попасть в любого игрока. Если игрок, в которого бросали, мяч поймает его, попадание в него не засчитывается, а он получает очко.

«Без промаха».

На площадке 10x10 м за лицевыми линиями располагаются по 2-3 человека, часть игроков находится на площадке. Игроки, стоящие за линией площадки, получают мяч и после быстрых передач друг другу стараются попасть в убегающих игроков на площадке. Убегающие игроки не должны покидать игровое поле и касаться мяча.

«Охотники и зайцы»

Обе команды «Охотники» и «Зайцы» располагаются на одном поле 20x20 м. Игроки «Охотников», разыгрывая мяч, стараются попасть им по убегающим «Зайцам». Если мяч попадает в игрока, он должен покинуть игровую площадку, если другой игрок «Заяц» поймал мяч, игрок, выбывший из игры, до этого вновь возвращается на площадку. После определенного времени игроки меняются ролями. Подвижная игра «выбивала». На игровой площадке размером 10x20 м, разделенной на две половины, располагаются по 4-5 игроков. По два игрока от каждой команды занимают места за линией поля соперников. Каждая команда старается выбить мячом игрока другой команды, находящегося на поле. Засчитываются только прямые попадания. Если игрок другой команды поймал мяч, попадание не засчитывается. Игрокам заходить на половину поля соперников не разрешается. Игрок, в которого попал мяч, выходит из игры. Победителем становится та команда, которая первой выбывает всех игроков другой команды.

«Катящийся мяч».

На игровой площадке 15x20 м устанавливают ворота из набивных мячей шириной 3-4 м, с линией вратарской площадки примерно в 2 м от ворот. По сигналу игроки передают друг другу мяч катанием по площадке. Мяч можно катить рукой на любое расстояние и держать его над поверхностью площадки не больше 3 секунд. Отнимать мяч разрешается только тогда, когда игрок, владеющий мячом, держит его только одной рукой. Задержка или толкание соперника не разрешается. Вратарскую площадку может защищать только один игрок. После каждого нарушения правил одной командой, соперники получают право свободного броска,

после выхода мяча из игры - право на вбрасывание. При первой передаче, свободном броске или вбрасывании сопернику не разрешается подходить к игроку, выполняющему эти действия, ближе, чем на 3 м.

«Регби по упрощенным правилам»

На гандбольной площадке, в центре, в начале игры и после каждого забитого гола, устанавливается мяч. По сигналу обе команды по 5-6 человек стартуют от линии своих ворот, чтобы завладеть мячом. Разрешается выполнять перенос и передачи мяча, игроки каждой команды стараются доставить мяч за линию ворот соперника. Мяч можно переносить, бросать, передавать или перекатывать любым способом, но не ногами. Разрешается останавливать и задерживать игрока, владеющего мячом.

«Прыгающий мяч».

На игровом поле 10x20 м, разделенном на две половины гимнастической скамейкой, располагаются по 3-4 игрока. В начале игры игрок одной из команд подает мяч в сторону соперника так, чтобы мяч отскочил от поверхности площадки на собственной половине поля, перелетел через гимнастическую скамейку на поле соперника. Игроки противоположной команды должны дать ему отскочить один раз от поверхности площадки, затем ударить два раза по мячу о площадку и послать мяч на другую половину. Во время игры каждая команда старается вынудить соперника сделать ошибку. Ошибкой считается, если мяч коснулся препятствия, игрока или пола площадки вне пределов ее. Мяч разыгрывается на одной половине больше 3-х раз или разыгрывается одним игроком два раза подряд.

Список литературы

1. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. – Москва:Владос, 2000. - 262 с.Текст : непосредственный.
2. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – Киев : Здоровья, 2008. – 168 с.Текст : непосредственный.
3. Кожухова, Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания т развития ребенка/ Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2008. -352с. Текст : непосредственный.
4. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод.пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва:НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.Текст : непосредственный.
5. Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. – Москва ; Просвещение, 2011. - 180 с. Текст : непосредственный.
6. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие / Э.Я. Степаненкова. – Москва:Воспитание дошкольника, 2006. - 368 с.Текст : непосредственный.
7. Филиппова, С.О. Формирование у дошкольников двигательных навыков / С.О. Филиппова, Г.Н. Пономарева. – Санкт- Петербург : ВВМ, 2004. - 108.Текст : непосредственный.