

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Архангельской области «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

**МДК.01.02 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**ТЕМА 03. ОБУЧЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ И ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР**

**ОБУЧЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР**

**Спортивные игры**способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи, формируют интерес к физической культуре, потребность в самостоятельных занятиях, удовлетворяют биологическую потребность в движениях.

Заниматься спортом в прямом смысле слова (который подразумевает подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких результатов) детям дошкольного возраста не рекомендуется. Но элементарные действия в спортивных играх, отдельные элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны. Воспитателю необходимо учитывать, что содержание, методика проведения и планирование учебного материала по спортивным играм имеет свою специфику. При организации спортивных игр необходимо учитывать возрастные особенности детей, их физическое развитие и физическую подготовленность, задачи физического воспитания и специфику работы дошкольной образовательной организации

**Методика обучения элементам спортивных игр (старший дошкольный возраст)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды спортивных игр | Основные задачи | Методы |
| Городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы футбола, элементы хоккея, элементы настольного тенниса | Учить детей элементам спортивных игр. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.  Научить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними | Наглядные: показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.  Словесные: название упражнения, объяснение, указания, пояснения, распоряжения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции. Практические: выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях |

**Городки**

Одной из русских народных спортивных игр являются городки. Игра городки способствует равномерному развитию мышц-сгибателей и мышц-разгибателей, а равномерное развитие всей мускулатуры чрезвычайно важно для формирования правильной осанки. Игра городки формирует различные двигательные навыки, укрепляет здоровье, расширяет кругозор, формирует межличностные отношения в процессе игры.

Игра городки имеет свои особенности:

• комплексное воздействие на организм занимающихся (развитие силы, ловкости, координации движений, глазомера и др.);

• доступность игры (проста по правилам, возможность играть и мальчикам, и девочкам, совместно взрослым и детям, разнообразие весового диапазона бит и вариативность расстояния для различных возрастных групп);

• оздоровительный фактор (занятия можно проводить как в помещении, так и на свежем воздухе, в любое время года, возможность занятий с детьми с определенными отклонениями в физическом развитии).

В этой игре необходимо с определенных расстояний «выбивать» прицельным метанием палки «города» — фигуры, составленные различным образом из пяти деревянных цилиндров (чурок), называемых городками, или рюхами.

Обучение игре начинается со знакомства с инвентарем, строительства фигур. Городки выставляют на передней линии «города» в виде различных фигур, каждая из которых состоит из пяти городков («забор», «бочка», «ворота»,«ракетка», «колодец», «письмо», «артиллерия»,«пушка», «вилка», «звезда», «стрела», «коленчатый вал», «пулеметное гнездо», «рак», «часовые», «серп», «самолет», «тир») (рис. 4.1).

Обучение работе с битой (вначале дается пластмассовая бита, затем деревянная — более тяжелая): правильно держать биту, разнообразные движения кисти рук, броски на дальность без прицеливания, броски с прицеливанием.

Техника броска биты состоит из следующих элементов:

• хват, или держание биты за ручку. Хватом называют удержание биты кистью. Существует много его разновидностей: глубокий хват — конец ручки биты выходит за пределы кисти; средний — граница мякоти кисти совпадает с концом ручки; мелкий — ручка заканчивается под мизинцем руки игрока. Ребенок берет биту правой (левой) рукой за ее конец четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем — сверху. Подводящим упражнением является обучение броску в горизонтальную цель способом снизу от себя. Как только дети научатся прицельно выполнять бросок, можно переходить к игре;

• исходное положение — стойка. Ребенок располагается левым боком к городу, ноги на ширине плеч: левая — впереди, правая — сзади (при броске правой рукой). Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Биту держат в слегка согнутой в локте, опущенной вниз руке;

• замах — это подготовительная часть броска, которая выполняется плавно, без резких движений или ускорений. С началом движения биты назад масса тела переносится на правую ногу. Из исходного положения для броска движение начинается с отведения назад и поворота плеч по часовой стрелке с одновременным отведением предплечья и биты по дуге в сторону — назад и с последующим выпрямлением руки с битой. Левой же рукой в начале замаха легким толчком помогают бите по инерции набрать скорость, облегчающую выполнение замаха. В конце замаха правая кисть с битой доходит примерно до осевой линии направления броска и останавливается, достигая так называемой мертвой точки, после которой начинается обратное движение — разгон биты. Основное движение при освоении замаха — перенос массы тела на ногу, стоящую сзади, с одновременным отведением руки с битой назад.

*Подводящие упражнения.*

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

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

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

• разгон биты;

• выброс или финальное усиление. При бросании биты ребенок встает за линию и принимает правильную стойку, как можно сильнее отводит руку назад, тяжесть тела переносит на правую ногу. Бросок выполняется энергичным движением руки при одновременном наклоне туловища вперед. В этот момент тяжесть тела переносится на левую ногу. Бросок биты сопровождается плавным движением руки, кисть и пальцы мягким толчком направляют биту в цель.

*Подводящие упражнения.*

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

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

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

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

Основной ошибкой при выполнении броска является неправильный выброс биты, вызванный:

* • неправильным выбором места основной стойки — «близкая стойка»;
* • чрезмерным наклоном туловища вперед в фазе выброса;
* • чрезмерным наклоном туловища в сторону бросающей руки;
* • глубоким, жестким хватом ручки, что приводит к закрепощению руки и затрудняет хлестообразное движение кисти;
* • увеличенной амплитудой замаха, ведущей к неточному выполнению броска.

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

Для детей дошкольного возраста подбираются облегченные биты длиной 45—50 см, весом 400—450 г, городки высотой 10—12 см, диаметр 4—5 см. Площадка 15 х 6 м может быть земляная, асфальтовая, деревянная или из других материалов. Ее поверхность должна быть ровной. Для задержания биты и во избежание несчастных случаев необходимо сделать позади городов не ближе 2 м от них забор или сетку высотой не менее 1—1,5 м. На земле чертят «город» — квадрат, каждая сторона которого равна 1 м. На расстоянии 3—4 м от передней (лицевой) линии города проводится черта, с которой начинается кон. Между городом и коном на расстоянии 2—2,5 м от города — полукон. Когда дети научатся выбивать городки с этого расстояния, линии кона и полукона увеличиваются на расстояние 5—6 и 2—3 м. На передней линии города складываются различные фигуры («забор», «бочка», «колодец», «самолет» и др.). Бросая биты, играющий старается выбить городки за пределы квадрата-города. Биты вначале бросают с кона, когда выбьют хотя бы один городок — с полукона. Выигрывает тот, кто выбьет большее количество городков при меньшем количестве бросков. Бросать биту учат двумя способами. Один из них делается согнутой в локте высоко поднятой рукой с битой, другой — прямой рукой, отведенной в сторону — назад. Ребенка обучают обоим способам, и в процессе игры он пользуется любым из них.

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

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

Порядок игры следующий.

1. Перед началом игры участники командных соревнований собираются на конах, выстраиваются лицом друг к другу и обмениваются приветствиями. Капитаны обеих команд подходят к судье, представляются ему и друг другу. Судья предоставляет право капитанам команд тянуть жребий и объявляет игрокам о том, какая команда первой начинает игру. Первый удар производится в первый город.

2. Каждый игрок делает по два броска в забое. Каждый игрок команды должен иметь две биты. Каждую биту игрок бросает только по свистку судьи. Игроки бьют один за другим в порядке очереди. После того как все игроки команды, бьющей в правый город, бросят по две биты каждый, начинает бить другая команда, ее цель — левый город.

3. Все фигуры начинают выбивать с кона. Лишь после того как будет выбит хотя бы один городок, игроки получают право выбивать остальные городки с полукона (с расстояния 2—3 м). После того как будут выбиты все городки фигуры, ставится новая фигура.

4. Городок считается выбитым только тогда, когда он полностью вышел за линию города. Партию выигрывает та команда, которая меньшим количеством бросков выбьет все фигуры данной партии. После окончания первой партии игры команды меняются городами и забоями. Побеждает команда, выигравшая две партии. С детьми 6—7 лет не рекомендуется проводить подряд более 2—3 партий.

В игре городки необходимо соблюдать следующие правила поведения.

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

**Баскетбол**

Командная игра. Она включает в себя бег, прыжки, бросание мяча, которое выполняется при сопротивлении партнера. В состав команд входит определенное количество участников, продолжительность игры ограничена во времени. Успех игры зависит от точности попадания мячом в корзину.

Методика обучения игре с элементами баскетбола включает овладение техникой перемещения и действий с мячом

Методика обучения детей игре с элементами баскетбола

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовительная работа | Обучение способам действия | Подводящие  упражнения | Организация игры |
| Дети должны освоить технику игры в баскетбол, состоящую из двух видов действий:  • движения, которые выполняются без мяча или  с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);  • действия  с мячом — ловля, передача, ведение и забрасывание мяча в корзину. Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища. Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами | Учить детей остановкам необходимо в такой последовательности: остановка после ходьбы, потом после бега в медленном темпе, после бега в быстром темпе и неожиданная остановка.  Важно научить ребенка правильно держать мяч. Исходное положение: держать мяч на уровне груди обеими руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук лежат сзади- сбоку, пальцы широко расставлены. Мяч нужно встречать руками, необходимо следить за его полетом. Мяч не следует долго задерживать в руках, нужно действовать быстро. Одновременно происходит обучение передаче мяча сначала двумя руками, а потом правой и левой рукой (на месте и в движении) | Отбивание мяча двумя руками (по очереди) на месте. Ведение мяча с передвижением шагами, далее — во время бега (мяч ведется по прямой, со сменой направления, а также при противодействии другого игрока) | Игра длится два тайма по 5 мин, между которыми планируется обязательный перерыв. Воспитатель следит за продолжительностью игры. Во время перерыва возможно проведение игры малой подвижности, происходит замена уставших детей. При метании мяча через боковую линию игра останавливается. Возвращает мяч в игру команда противника.  С мячом в руках игрок может сделать не более трех шагов, после этого он должен вести мяч, передать его другому игроку или забросить в корзину. Запрещается вести мяч двумя руками  одновременно, бежать с ним в руках, толкать других игроков, держать их за одежду, руки |

**Футбол**

Одна из самых популярных и любимых игр в мире. Это игра, успех в которой зависит от совместных, слаженных действий команды, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои.

Игра в футбол оказывает положительное влияние на сердечнососудистую систему, мышцы ног, развивает скоростные качества, ловкость, ориентацию в пространстве, формирует умение принимать быстрые решения в меняющейся игровой обстановке.

В дошкольном возрасте дети осваивают основные приемы игры: перемещения, удары по мячу, приемы мяча, ведение мяча, отбор мяча, финты, вбрасывание мяча, приемы игры вратаря.

Со старшими дошкольниками проводят упрощенный вариант игры в футбол.

**Методика обучения детей футболу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовительная работа | Обучение способам действия | Подводящие  упражнения | Организация игры |
| Дети должны освоить приемы техники игры:  перемещения, удары по мячу, приемы мяча, ведение, отбор мяча, действия вратаря, перемещения ходьбой и бегом в разных направлениях: по прямой, зигзагом, по дуге и т.д. | Удары ногой по мячу выполняются серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренним боком стопы, носком ноги. Приемы мяча осуществляются подошвой, бедром, носком ноги, грудью или головой. Дети учатся вести мяч по площадке носком ноги, внутренним боком подъема ноги | Дети учатся катать мяч ногой вперед, назад, в стороны; подбивать мяч подъемом ноги; подбрасывать его ногой и ловить; подцепить мяч носком ноги и подбросить вверх; прокатывать правой и левой ногой в определенном направлении, попадать в кеглю, закатывать в ворота; отбивать мяч об стенку несколько раз подряд, передавать мяч друг другу, прокатывая его по земле | В игре принимают участие две команды по 5—7 игроков. Играют два тайма по 15 мин, между ними 5 мин перерыв. Игра начинается с центра поля. Игроки пытаются подвести мяч к воротам противника и забить гол.  Все действия с мячом выполняются только ногами, руками дотрагивается до мяча только вратарь. Во время игры запрещено: ударять соперника сзади; дотрагиваться руками до мяча. Вратарь ловит мяч, отбивает его, защищает ворота, бросает пойманный мяч на поле |

**Хоккей**

Хоккей (от англ, *hockey* либо от старофр. *hoquet —* пастуший посох с крюком) — командная спортивная игра. Она проводится на ледяной площадке. Игроки, передвигаясь по льду на коньках, стремятся клюшками забить шайбу в ворота противника и защитить свои ворота. В каждой команде на площадке может быть одновременно не больше шести человек (вратарь, два защитника и три нападающих). В условиях дошкольной образовательной организации в хоккей с шайбой можно начинать играть с 5—6 лет.

Занятия хоккеем развивают точность, координацию, ловкость движений, глазомер, меткость, а также такие качества, как смелость, умение маневрировать, принимать быстрые решения; воспитывают дружеские взаимоотношения между детьми. Занятия на свежем воздухе закаливают детский организм, способствуют общей физической подготовке.

Техника хоккея включает в себя конькобежную подготовку, а также технику владения клюшкой и шайбой (табл. 4.9). В первое время упражнения, игры с клюшкой и непосредственно игру в хоккей целесообразно проводить без коньков.

**Методика обучения детей игре с элементами хоккея**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подготовительная  работа | Обучение способам действия | Организация игры |
| Необходимо научить детей перемещаться на коньках, держать клюшку, вести, бросать и останавливать шайбу. Дети должны уметь бегать в разном темпе, быстро останавливаться, менять направление бега. Игра проводится сначала на снегу, где детям легче удержать равновесие. Необходимо научить детей правильной стойке хоккеиста, потом ведению и забрасыванию шайбы в ворота | Все движения в хоккее осуществляются в положении стойки — туловище наклонено вперед, ноги слегка согнуты, клюшка находится на льду.  Клюшку игрок держит двумя руками: одной рукой сверху за конец рукоятки, другой — снизу на 30—40 см от конца рукоятки. Ведение шайбы: игрок толкает шайбу в одну сторону, потом останавливает ее клюшкой и толкает в другую сторону. Чтобы остановить шайбу клюшкой, нужно не очень сильно держать клюшку в руках, чтобы сделать удар более мягким | Игроки скользят по льду на коньках и стараются клюшками забить шайбу в ворота противника. Играть в хоккей вначале можно без вратаря, так как действия детей еще неточные. Играют две команды по шесть человек. Игра состоит из двух таймов по 10 мин, перерыв между ними 5 мин. Правила игры: перебрасывать шайбу только клюшкой; запрещаются подножки, хваты руками. Нельзя толкать друг друга |

**Бадминтон**

**Бадминтон**— спортивная игра, насыщенная разнообразными движениями и тактическими комбинациями. Детям старшего дошкольного возраста доступны отдельные его элементы, упражнения и игры с ракеткой и воланом. Техника бадминтона для детей старшего дошкольного возраста включает в себя ознакомление с воланом, как держать ракетку, стойку и перемещения, подачу, удары

**Методика обучения детей бадминтону**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовительная работа | Обучение способам действия | Подводящие  упражнения | Организация игры |
| Сначала детей надо познакомить с особенностями полета волана: неравномерность, изменчивость направления полета, зависимость от силы удара. Для этого дети подбрасывают волан вверх и ловят его, а потом перебрасывают волан друг другу (на месте, во время ходьбы, бега). Эти упражнения развивают глазомер, ловкость. Исходное положение: ноги расставлены на ширину плеч, слегка согнуты в коленях; рука с ракеткой направлена вперед- вверх, обод ракетки на уровне плеч перпендикулярно земле | Воспитатель показывает, как нужно держать ракетку: надо обхватить рукой рукоятку ракетки близко к ее концу, чтобы можно было свободно перемещать кисти руки во время удара. Между большим и указательным пальцами должен образоваться угол. Для того чтобы проверить хват, руку с ракеткой выносят вперед. Головка ракетки должна быть перпендикулярна поверхности площадки. Детям можно сказать: «Представьте себе, что у вас в руке молоточек, которым вы забиваете гвозди» (обод ракетки). По волану бьют с правой и левой стороны, а также сверху и снизу | Стоя на месте, подбрасывать волан, поворачивая ракетку одной и другой стороной; бить по волану, подвешенному на веревочке; бить по волану, перебрасывая его через сетку | Играют парами: у одного ребенка ракетка, у другого волан. Один ребенок набрасывает волан, другой отбивает его ракеткой (расстояние 3 м). Когда дети овладеют этими навыками, они могут играть в паре друг с другом; в дальнейшем могут играть в бадминтон через сетку. Игра продолжается, пока один из игроков не наберет 10 очков |

**Настольный теннис**

Спортивная игра, в которой принимают участие двое (одиночная игра) или четверо играющих (парная игра), стоящих за столом и поочередно ударяющих по целлулоидному или пластиковому шарику. Удар по шарику производится через сетку с помощью маленьких ракеток так, чтобы шарик приземлился на половине стола противника и противник не мог его вернуть.

Игра в настольный теннис способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, воли, настойчивости, внимания. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук и корпуса. Упражнения и игры с малым теннисным мячом развивают как крупные, так и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей.

Весьма ценное преимущество настольного тенниса — его положительное влияние на развитие ловкости, точности, быстроты рук. В игре в настольный теннис создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт ребенка, воспитываются также и выдержка, честность, ответственность за свои поступки.

Играть в настольный теннис учат в подготовительной группе.

Техника настольного тенниса включает в себя способы держания ракетки, исходное положение, перемещения, удары, подачу

**Методика обучения детей игре с элементами настольного тенниса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подготовительная  работа | Обучение способам действия | Организация игры |
| Надо научить детей держать ракетку, познакомить их с исходным положением, перемещением, ударами, подачами | Игрок держит ракетку в горизонтальном положении, указательный палец прижат к тыльной поверхности ракетки, остальные пальцы свободно обхватывают ручку. Перед приемом мяча игрок находится в 40—60 см от стола. Туловище наклонено вперед, ноги слегка согнуты в коленях, рука с ракеткой согнута в локте. Перемещается игрок шагами, прыжками. При подаче мяча он слегка подбрасывает мяч одной рукой, а потом бьет по мячу ракеткой. При выполнении удара необходимо находиться на небольшом расстоянии от стола. Рука выносится вперед, плоскость ракетки принимает вертикальное положение относительно плоскости стола, центр тяжести переносится на правую ногу | Мяч должен опуститься на стороне стола подающего, а потом перелететь через сетку и опуститься на стороне стола противника. Игрок, который принимает мяч, должен отбить его после отскока от стола. Удар осуществляется в момент отскока мяча от стола выше сетки. Проигравшим считается тот, кто первым пошлет мяч за пределы стола или в сетку |