

**Институт переподготовки и повышения  
квалификации специалистов по физической  
культуре и спорта**

**Ф.А.РАИМБЕКОВА, Х.Х.БОЙМАТОВ**

**ПЕРВЫЕ ШАГИ К СПОРТИВНЫМ ИГРАМ  
(баскетбол, футбол, волейбол)**

**(Методическая рекомендация)**



**Ташкент-2022**

**Авторы:**

Раимбекова Флюра Андреевна специалист по развитию спорта и отбору Федерации стрельбы из лука Узбекистана, Хабибжон Хусанбаевич Бойматов, специалист Института переподготовка и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорта

**Рецензент:**

Умаров Ж.Х.

Заведующий кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта.

*В данном методическом пособии рассматриваются вопросы организации физического воспитания детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Раскрываются особенности программного обеспечения занятий физическим воспитанием детей дошкольного возраста в нашей стране.*

*Пособие может быть полезно работникам дошкольных образовательных учреждений, слушателям центра переподготовки и повышения квалификации.*

**Методическое пособие для воспитателей и инструкторов физической культуры образовательных учреждений /Методическое пособие, Авторы: Раимбекова Ф.А., Бойматов Х.Х – Т.:**

## ВВЕДЕНИЕ

В нашей стране человек, как личность, как главная производительная сила и высшая ценность общества, является основным мерилем духовного и материального прогресса. В Республике Узбекистан в целях гармоничного развития поколения ведется целенаправленная работа, о чем свидетельствует ряд принятых нормативных документов. Так, важное значение имеет Постановление Президента Республики Узбекистан «Об организации деятельности министерства дошкольного образования Республики Узбекистан» (№ ПП-3305 30.09.2017), Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» (№ УП-5368 05.03.2018), а также Приказ Министерства дошкольного образования Республики Узбекистан об утверждении Государственных требований к развитию детей раннего и дошкольного возраста (зарегистрирован МЮ 03.07.2018 г. № 3032). Соответственно Закону «О физической культуре и спорте» предполагается вовлечение населения в постоянные занятия физической культурой и спортом, начиная с дошкольного возраста, внедрение их в повседневную жизнь и быт каждого члена общества. Это значит, что физическая культура и спорт должны стать обязательным элементом учебы, труда, досуга, образа жизни каждого гражданина и всех членов общества. Другими словами, концепция нашего общества такова: вне физической культуры и спорта нет и не может быть гармонично развитой личности. Именно с дошкольного возраста концентрируется сущность социальной ответственности с помощью физической культуры и спорта, раскрывается их социальная природа.

Анализ физического и двигательного развития детского организма старшего дошкольного возраста, а также показателей здоровья в последние годы выявил тревожные тенденции: по данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова до 40% детей старших дошкольников находятся на низком уровне двигательного развития, причины которого кроются в современном образе жизни [7].

Единую тенденцию для детских учреждений - понижение двигательной активности детей отмечают специалисты по психологии, педагоги и врачи (Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров), потому как для дошкольников потеря в движениях может стать следствием потери в здоровье, развитии, знаниях. Как раз по этой причине в программе воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях проблема здоровья стоит на первом месте. В случае, если принять во внимание, что двигательная активность - это еще и условие, стимулирующий фактор развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, становится явным актуальность данного вопроса [16].

**Двигательная активность** – это неотъемлемая потребность организма в движении, удовлетворить которую, есть важнейшее условие

многостороннего развития и воспитания ребёнка. Положительное влияние на организм оказывает двигательная активность. Двигательная активность является естественной потребностью детей.

Создание санитарно-гигиенических условий, закаливание, утренней гимнастика, физкультурные занятия, прогулки, спортивные игры и развлечения, формирование культурно-гигиенических навыков, организация рационального питания, все это включает в себя система физического воспитания [8].

Только при наличии специально созданных условий организации занятий физической культурой, а также дополнительных оздоровительно – 5 спортивных мероприятий можно добиться поставленных целей и задач на достаточно высоком уровне. Таким образом, можно выделить противоречия между современными требованиями, предъявляемых к дошкольникам, ухудшением состояния здоровья воспитанников и созданием условий для развития физических качеств и двигательной активности воспитанников в дошкольных организациях. Данное противоречие позволило сформулировать проблему исследования: Необходимость поиска эффективных средств работы по повышению уровня физического развития дошкольников, и созданием условий по развитию двигательной активности детей дошкольного возраста.

В решении данной проблемы фундаментальную роль играет выявление источников пополнения и обогащения средств двигательной активности ребенка.

Эффективным средством развития двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

**Подвижная игра** – это осмысленная и интенсивная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами.

В норме развивающийся малыш с рождения стремится к движениям. Гигантскую потребность в движении дошкольники как правило стараются удовлетворить в играх. Играть для детей значит двигаться, действовать. Игра – это одно из ключевых средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует разностороннему развитию ребенка: физическому и умственному, нравственному и эстетическому. Большое множество разнообразных движений и действий дошкольников в ходе игры при опытном руководстве педагога результативно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, положительно воздействуют на укрепление двигательного аппарата и нервной системы, на улучшение общего обмена веществ, активизацию деятельности всех органов и систем 6 растущего организма ребенка, возбуждают аппетит и содействуют полноценному сну [2].

В это же время целый ряд проблем, которые связаны с физическим воспитанием дошкольников и их развитием, еще не нашли своего полного разрешения. К ним мы относим, именно использование большего количества разнообразных подвижных игр в системе физического воспитания дошкольников.

# ГЛАВА 1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1. Общая характеристика

Становление человека – это процесс физического, психического и социального формирования, охватывающий все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, которые происходят под влиянием окружающей действительности.

Физическое развитие имеет неразрывную связь с изменением роста, веса; наращиванием мышечной силы; развитием органов чувств и координации движений и др.

В первые годы жизни малыша всестороннее развитие считается основой физического воспитания. В возрасте с 3 до 7 лет формируются определенно необходимые черты личности и закладывается фундамент здоровья. Физическим состоянием ребенка во многом определяется результат в любой деятельности. Организм дошкольника чувствителен на минимальные отклонения от нормы в окружающей среде, которые связаны с формированием и функциональной незрелостью некоторых его органов и систем. У детей дошкольников связи меж соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослого человека. Как раз, в следствие чего, при решении многих педагогических задач нужно принимать во внимание физические способности и состояние малыша [6].

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, а также и их эмоционального благополучия является самой важной задачей дошкольных образовательных учреждений.

Анализ физического и двигательного развития детского организма старшего дошкольного возраста, а также показателей здоровья в последние годы выявил тревожные тенденции: 40% детей старших дошкольников находятся на низком уровне двигательного развития, причины которого кроются в современном образе жизни [7].

Единую тенденцию для детских учреждений - понижение двигательной активности детей отмечают специалисты по психологии, педагоги и врачи, потому как для дошкольников потеря в движениях может стать следствием потери в здоровье, развитии, знаниях. Как раз по этой причине в программе воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях проблема здоровья стоит на первом месте. В случае, если принять во внимание, что двигательная активность - это еще и условие, стимулирующий фактор развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, становится явным актуальность данного вопроса [16].

**Двигательная активность** – это неотъемлемая потребность организма в движении, удовлетворить которую, есть важнейшее условие многостороннего развития и воспитания ребёнка. Положительное влияние на

организм оказывает двигательная активность. Двигательная активность является естественной потребностью детей.

Создание санитарно-гигиенических условий, закаливание, утренней гимнастика, физкультурные занятия, прогулки, спортивные игры и развлечения, формирование культурно-гигиенических навыков, организация рационального питания, все это включает в себя система физического воспитания [8].

Только при наличии специально созданных условий организации занятий физической культурой, а также дополнительных оздоровительно – спортивных мероприятий можно добиться поставленных целей и задач на достаточно высоком уровне.

Таким образом, можно выделить противоречия между современными требованиями, предъявляемых к дошкольникам, ухудшением состояния здоровья воспитанников и созданием условий для развития физических качеств и двигательной активности воспитанников в дошкольных учреждениях.

Данное противоречие позволило сформулировать проблему: Необходимость поиска эффективных средств работы по повышению уровня физического развития дошкольников, и созданием условий по развитию двигательной активности детей дошкольного возраста. В решении данной проблемы фундаментальную роль играет выявление источников пополнения и обогащения средств двигательной активности ребенка, а самым эффективным средством развития двигательной активности детей дошкольного возраста являются - подвижные игры.

**Подвижная игра** – это осмысленная и интенсивная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами.

В норме развивающийся малыш с рождения стремится к движениям. Гигантскую потребность в движении дошкольники как правило стараются удовлетворить в играх. Играть для детей значит двигаться, действовать. Игра – это одно из ключевых средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует разностороннему развитию ребенка: физическому и умственному, нравственному и эстетическому. Большое множество разнообразных движений и действий дошкольников в ходе игры при опытным руководстве педагога результативно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, положительно воздействуют на укрепление двигательного аппарата и нервной системы, на улучшение общего обмена веществ, активизацию деятельности всех органов и систем растущего организма ребенка, возбуждают аппетит и содействуют полноценному сну [2].

## **1.2. Психолого-педагогические аспекты использование подвижных игр в развитии двигательной активности**

### **1.2.1. Особенности двигательной активности детей дошкольного возраста**

Двигательная активность – средство полноценного развития и подготовки детей. Движения принадлежат к фундаментальным и сложным явлениям природы. С философских позиций движение подчеркивает диалектическое единство живой и неживой природы. Движение привлекло к себе внимание ученых всевозможных направлений, его изучали физики (И. Ньютон, А. Эйнштейн), биологи (Ч. Дарвин, И. Мечников), ученые физиологи (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.А. Ухтомский, Л.А. Орбели), специалисты по психологии (Б.М. Теплов, А.Р. Лурия) и др. [5].

Движение человека занимает особое место в исследованиях ученых специалистов по физической культуре и спорту (Н.Г. Озолина, В.М. Дьячкова, А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева) и др. [13].

Прирожденное влечение к движению подарила ребенку природа, снабдив довольно ценным ощущением – чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Высокая подвижность дошкольника – «его естественная стихия» считал Е.А. Аркин [4].

Основная, генетически обусловленная биологическая потребность человеческого организма – это двигательная активность.

Двигательные функции неразделимо связаны с жизненно необходимыми системами организма: кровообращение, дыхание, начиная с внешнего дыхания и кончая дыханием на клеточном уровне. Таким образом, совершенствование движений развивает не только лишь двигательные возможности человека, но и в тоже время расширяет запасные способности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развивает их регуляторные аппараты. Так же положительное воздействие оказывает рациональная двигательная активность на нервную систему и психическое развитие дошкольника, увеличивает иммунитет и биологические свойства организма, его устойчивость к инфекции [12].

Понятие «двигательная активность» включает в себя необходимую сумму движений, производимых человеком в процессе его жизнедеятельности. В дошкольном возрасте двигательная активность условно делится на 3 составные части:

- динамичность в процессе физического воспитания;
  - физическая активность, которая осуществляется во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности;
  - внезапная физическая активность в свободное время.
- Эти составляющие неразрывно связаны меж собой.

Исследование психолого-педагогической литературы показало, что двигательная активность определяется как:

- важное проявление жизни, естественное влечение к физическому и психическому развитию (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева);
- основная база персонального развития и жизнеобеспечения организма ребенка, которая подчиняется главному закону здоровья: приобретаем, расходуя (И.А. Аршавский);
- кинетический (двигательный) момент, определяющий развитие организма и нервной системы вместе с генетическим и сенсорным факторами (Н.А. Бернштейн, Г. Шеперд);
- удовлетворенность в личных побуждениях ребенка, внутренней необходимости в виде инстинкта «радость движения» (Ю.Ф. Змановский и др.).

Такие авторы как, М.А.Рунова, Т.В. Хабарова, Э.Я.Степаненкова выделяют три уровня двигательной активности:

- *Высокий уровень* двигательной активности. Для детей старшего дошкольного возраста свойственна высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, довольно богатый двигательный опыт, который позволяет обогатить свою самостоятельную деятельность. Определенные дети этой группы выделяются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.

- *Средний уровень* двигательной активности. Дети имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств, для них свойственно многообразие самостоятельной двигательной деятельности.

- *Низкий уровень* двигательной активности - это малоподвижные дети, у которых прослеживается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость, у них никак не проявляются какие-либо закономерные изменения в реакциях сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку [16].

Рассмотрим факторы, характеризующие двигательную активность дошкольников.

На сегодняшний день человек все меньше использует в повседневной и трудовой деятельности свои двигательные возможности и способности. За столетие процент мышечных усилий в энергетическом балансе человечества сократился с 94% до 1% в настоящее время. Под влияние гипокинезии попадают и дети в возрасте до семи лет. На дошкольников влияет еще и интенсивность образовательного процесса в дошкольном учреждении, сложившийся уклад семейной жизни и другие факторы. Устранение проблемы рационального двигательного режима в дошкольных учреждениях становится первоочередным гигиеническо-медицинским и одновременно социально-экономическим вопросом. Определенно весомое место данное положение занимает в воспитании старших дошкольников. Наряду с увеличением



умственной нагрузки в режиме дня детей старшего дошкольного возраста, неотъемлемым условием после напряженной умственной нагрузки на занятиях определенно считается рационально организованная двигательная активность. Изменения двигательной активности в каждом возрастном периоде обуславливается множественными социальными, природными, климато-метеорологическими и биологическими факторами. Кроме этого, подвижность детей индивидуальна и различна, значительное влияние на них оказывают условия жизни и воспитания.

Необходимость организма в физической активности индивидуальна и зависит от многих факторов: социальных, физических, экономических, культурных. Обуславливается уровень двигательной активности наследственными и генетическими признаками:

*Минимальный* – поддерживает нормальное состояние организма.

*Оптимальный* – более высокий уровень, предоставляет больше возможностей для жизнедеятельности организма.

*Максимальный* – отделяет чрезмерные нагрузки, приводящие к переутомлению и снижению работоспособности.

Естественную биологическую необходимость в движениях подавляют социальные факторы, инициируя состояние моторного голодания, вредного для организма. На этапе роста и созревания детского организма пагубное влияние недостатка двигательной активности особенно проявляется ярко. Последствия недостаточной двигательной активности у детей дошкольного возраста имеют длительный латентный характер и проявиться только в зрелом возрасте, оказывая отрицательное воздействие на работоспособность и состояние здоровья взрослого, что может быть не замечено ни родителями, ни педагогами, ни тем более самим ребенком. Продолжающийся недостаток двигательной активности может постепенно вызвать серьезные отклонения в жизнедеятельности организма [18].

У детей дошкольного возраста с высокой двигательной активностью, преобладает достаточный запас двигательных умений и навыков; им легче даются движения, которые требуют скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще небольшие. У дошкольника достаточно хорошо развиты главные двигательные качества такие как ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества:

- удерживает статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5 - 8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку [18].

Итак, двигательная активность оказывает большое влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка.

Имеется взаимосвязь меж психическим развитием и уровнем физической подготовленности ребенка. Двигательная активность активизирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы.

Дошкольники, обладающие большим объёмом двигательной активности в режиме дня, отличаются средним и высоким уровнем физического развития, хорошими показателями состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенным иммунитетом, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

На фоне общего физического развития у дошкольников улучшается подвижность, стабильность нервных процессов, уравновешенность, скапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Впрочем, при перегрузках дети все еще быстро устают, «истощаются» и проявляется охранительное торможение. следовательно одно из основных условий эффективности физического воспитания старших дошкольников – это учет возрастных особенностей.

#### **Возрастные особенности детей 6 - 7 лет.**

В 6-7 лет физическое развитие ребенка говорит о том, насколько правильно с ним занимались родители, начиная с рождения. В этом возрасте наступает период интенсивного роста, активно развиваются дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Как никогда велика роль физических упражнений для развития ребенка младшего школьного возраста, ведь ему просто необходимо быть выносливым.

#### **Нормы физического развития ребенка 6 - 7 лет.**

С 6 - 7 лет в жизни ребенка наступает важный период. На этом этапе происходит функциональное совершенствование головного мозга, а также других органов и систем. Заканчивается дошкольный возраст, ребенок прощается с дошкольной образовательной организацией. Впереди поступление в школу, а значит, большие изменения в режиме дня, трудности адаптации к новым условиям, новому детскому коллективу. Задача родителей - помочь ребенку пройти этот период безболезненно, подготовить его и поддержать, если возникнут сложности.

Физическое развитие детей 6 - 7 лет характеризуется интенсивным ростом. Активизируется эндокринная система, ребенок вытягивается. В среднем в этот период он подрастает на 9 - 10 см.

Одна из особенностей физического развития детей 6 - 7 лет – изменение пропорций тела. Растут в основном руки и ноги. Их длина увеличивается в сравнении с новорожденным в 2,5 - 3 раза. А размеры туловища становятся больше в 2 раза.

Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы.

Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания.

Органы дыхания также активно развиваются. Заканчивается формирование структуры легочных долек. Нормы физического развития ребенка 6 - 7 лет является частота дыхания в 22 - 25 дыхательных движений в минуту. Дыхание становится более глубоким.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее. Частота сердечных сокращений уменьшается до 91-92 ударов в минуту.

Изменения физического развития в 6 - 7 лет касаются и мышечной системы. В 6 - 7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бегаёт - равномерно и достаточно быстро. Ему удастся выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6 - 7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

Несмотря на все сказанное, мышечная система по-прежнему быстро утомляется и не выдерживает длительного физического напряжения. Поэтому все нагрузки должны даваться понемногу и постепенно, чтобы развить выносливость.

Наибольшим изменениям подвергается центральная нервная система. К 7 годам вес мозга увеличивается почти в 3 раза. Особенно активно растут и развиваются клетки головного мозга, усложняется его деятельность.

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

*Таблица 1*

### **Характеристика физических качеств детей старшего дошкольного возраста**

<p>Быстрота</p>	<p>Способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству. Быстрота определяется временем пробегания отрезков дистанции 10 м с ходу (с), 30 м - с высокого старта, частотой движений. Об уровне развития скоростно-силовых способностей у дошкольников судят по результатам прыжка с места (см), по длине и высоте прыжков с разбега (см), прыжка вверх с места (см); по</p>
-----------------	---

	<p>приседанию за 20 с (количество раз); подъему туловища из положения лежа в течение 10 с (количество раз) и др. В практике работы с дошкольниками для оценки общей выносливости, как правило, используются две группы двигательных заданий: преодоление разных по длительности дистанций (90 - 150 м) и функциональные пробы (20 приседаний за 30 с).</p>
Выносливость	<p>Является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.</p>
Сила	<p>Это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата. Для определения силы применяют методику ручной динамометрии (кг); становой динамометрии (кг); подтягивание на перекладине (количество раз); бросок набивного мяча из-за головы, сидя ноги врозь (м); вис на согнутых руках (с, мин). Из всех двигательных заданий, характеризующих динамическую силу мышц брюшного пресса, наиболее предпочтительным для детей 4 - 7 лет считается поднятие туловища в сед из положения лежа на спине и обратно, руки скрещены на груди.</p>
Ловкость	<p>Более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях. Ловкость выявляется по времени челночного бега по прямой, выполняемого с двумя поворотами (общая дистанция - 30 м), и беге змейкой между предметами (дистанция бега - 10м). Челночный бег - многоструктурное двигательное действие, и его результат опосредован в большей степени ловкостью.</p>
Гибкость	<p>Определяет степень подвижности опорнодвигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения. Для оценки гибкости используются тесты на наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке, поднятие туловища из положения лежа на спине и др. Двигательное задание на определение подвижности суставов не может являться интегральным показателем гибкости, так как</p>

	подвижность в одном суставе не всегда коррелирует с подвижностью в другом.
Равновесие	<p>Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнения, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющиеся условиях, выполнять движения точно и рационально. Оценка функции равновесия производится по выполнению разных заданий. Статическое равновесие можно определить по продолжительности стояния в пределах 3 мин в положении «носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на этой прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед». Фиксируются длительность стояния в секундах, а также некоторые качественные показатели выполнения задания: расположение ног, характер балансирования. Для оценки функции статического равновесия предлагаются и другие задания: удерживать позу, стоя на одной ноге; устоять на носках с закрытыми глазами в течение 10 с и др. Для оценки динамического равновесия используется ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).</p>

В настоящее время в государственных дошкольных образовательных организациях Узбекистана проводится оценка физической подготовленности детей по программе системы мониторинга. Мониторинг представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей. В отличие от текущего педагогического контроля система мониторинга имеет четко заданный для всех типов и видов образовательных учреждений единый набор тестовых упражнений и форм отчетной документации, что позволяет проводить массовое обследование дошкольников в определенные сроки.

### **1.2.2. Значение и роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста**

Множественные исследования специалистов указывают на то, что уровень развития физических качеств в настоящее время находится на низком уровне, который не удовлетворяет современным нынешним требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении. Именно по этой причине, вопрос развития двигательной активности весьма актуален и требует дальнейшего совершенствования.

Для младших дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные - и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

Детям младшего дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями.

В младшем и среднем дошкольном возрасте еще не выдвигается требование обязательного целенаправленного воспитания двигательных (физических) качеств. Однако меняющиеся игровые ситуации и правила игр заставляют детей двигаться с большей скоростью, чтобы догнать кого-то, или быстрее спрятаться в заранее намеченное место (домик, гнездышко), чтобы не быть пойманным, ловко преодолеть элементарные препятствия (подлезть под веревку, рейку, не задевая за них, пробежать между кеглями, не свалив ни одной, обязательно добежать до определенного места и т. д.).

Многочисленное повторение этих действий требует от детей внимания, волевых и физических усилий, координации движений.

Таким образом, уже в младшем дошкольном возрасте подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость.

Подвижные игры в основном - коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убежать или менять место на игровой площадке или в зале и т. п.

Совместные действия маленьких детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности. В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Нередко приходится наблюдать, как более старшие и самостоятельные подходят к маленьким, берут их за руки, помогают влезть на скамейку или приглашают малышей, сидящих безучастно на стуле, поиграть вместе с ними.

К старшему дошкольному возрасту у детей возникает высокая потребность в двигательной активности, но они не всегда могут ее реализовать на должном уровне.

Дети 5 - 7 лет все меньше активно двигаются, это связано с ограничивающими условиями в семье и дошкольной образовательной организации, так как увеличивается продолжительность образовательных ситуаций, в которых дети в большинстве случаев, сидят. Возрастают познавательные интересы детей, такие как компьютерные игры, конструирование, просмотр мультфильмов. В связи с этим у детей 5 - 7 лет могут возникнуть привычки малоподвижного образа жизни.

Для обеспечения оптимального режима двигательной активности старших дошкольников большую роль играет повышение интереса к физической активности. В процессе выполнения интересного дела повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления даже при трудной работе.

Верное решение проблемы развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста обуславливается применением различных средств на занятиях физической культурой, увеличивается значимость постоянных, ежедневных занятий физическими упражнениями, подвижными играми.

Средствами развития двигательной активности являются:

- утренняя гимнастика,
- гимнастика пробуждения;
- подвижные игры, физкультминутки;
- занятия физической культурой, в том числе и на улице.

У детей дошкольного возраста ведущим видом деятельности является игра, поэтому рекомендуется использовать ее для развития двигательной активности детей.

В развитии разносторонне сформированной личности дошкольника подвижные игры играют особую роль. Они рассматриваются как ключевое средство физического воспитания. Являясь важнейшим средством физического воспитания, подвижная игра в то же время оказывает и оздоровительное воздействие на детский организм. Игра – незаменимое средство совершенствования движений, развивая их, содействует развитию быстроты, выносливости, координации движений. Колоссальное число движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, что в свою очередь оказывает положительное влияние на психическую деятельность [15].

Огромное значение игре как средству воспитания придавал К.Д. Ушинский. Детскую игру он рассматривал как действительность ребенка с его действиями и переживаниями. Он акцентировал внимание на то, что эта самая действительность более интересна ребенку, чем окружающая его жизнь, потому что она ему более ясна. В игре дошкольник контактирует со всем окружающим, пробует свои силы и самостоятельно управлять предметами, в



то время как в действительности у него еще нет никакой самостоятельной деятельности. Согласно мнения Ушинского, игры в известной мере способствуют формированию его личности и не проходят бесследно для будущей жизни ребенка. Существенное воздействие оказывают игры на развитие детского воображения, тем более в дошкольном возрасте [19].

В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и как правило формирование новых психических процессов и качеств личности ребенка. Игра, как осмысленная деятельность, направлена на достижение определенных двигательных задач в стремительно меняющихся условиях, в которых проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями [11].

В теории и методике физического воспитания имеется общепризнанная классификация подвижных игр. Различают элементарные подвижные игры и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол и др.), подвижные игры – игры с правилами. В дошкольном учреждении применяются по большей части элементарные подвижные игры. Подвижные игры так же классифицируются по таким параметрам как: возраст, степень подвижности малыша в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), виды движений (игры с бегом, метание и т.д.). Выделяется еще один вид игр – игры-забавы, которые предусматривают выполнение знакомых движений в необычных условиях (бег в больших валенках, прыжки со связанными ногами, бег в мешках и т.д.) и требуют проявления ловкости и доставляют много веселья и радости (рис. 1).

Спортивные игры рационально проводить с детьми в старшем дошкольном возрасте – это баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол и др.

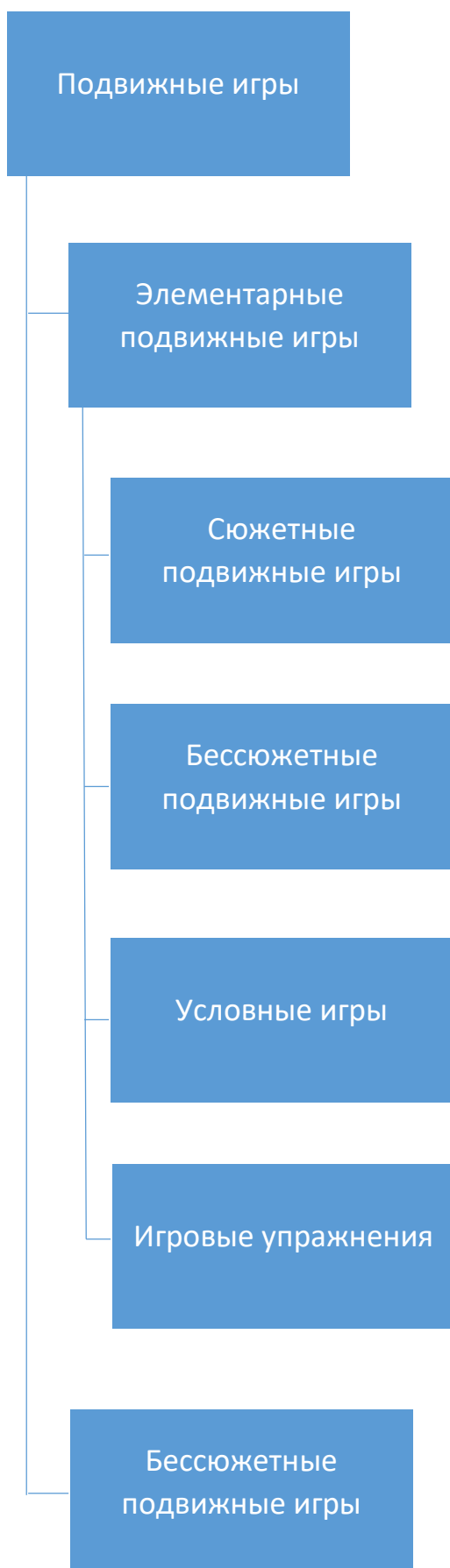
Сюжетные и несюжетные игры с правилами относятся к подвижным играм. Вызывающие интерес у дошкольников двигательные игровые задания, которые ведут к достижению цели содержат несюжетные подвижные игры:

- перебежки, ловишки;
- игры с элементами соревнования («Кто быстрее добежит к своему флажку?» и т.п.);
- игры-эстафеты («Кто быстрее передаст мяч?»);
- игры с предметами (мячи, обручи, серсо, кегли и т.п.).

В каком-то смысле сюжетные подвижные игры отображают жизненный или сказочный эпизод. Дошкольника привлекают игровые образы, он творчески проявляет себя, изображая кошку, воробья, автомобиль, волка, гуся, обезьянку и др.

Сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия – есть содержание подвижной игры [2].

**Классификация подвижных игр для детей дошкольного возраста**



По мнению М.А. Руновой методика проведения подвижной игры содержит безграничные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, на умелое педагогическое руководство ею. Важное место занимает профессиональная подготовка педагога, педагогическая наблюдательность и предвидение. Образовательные и воспитательные функции подвижной игры успешно осуществляются только при умелом руководстве ею, которое предполагает управление двигательным и нравственным поведением старших дошкольников.

Методика проведения подвижных игр содержит в себе:

- Название.
- Задачи (закреплять, совершенствовать, управлять).
- Цель (воспитание общей выносливости, силы воли; ловкости, дружелюбия, ориентировка в пространстве и т. д.).
- Оборудование (например, скамьи, канаты, обручи и т.д.)
- Содержание (старший дошкольный возраст).
- Правила (знание правил игры, начинаем игру после сигнала).
- Ход (выбор водящего, считалка, речевка, сигнал)
- Руководство (отслеживаем развитие сюжета).
- Варианты (усложнения).
- Анализ (подводить итоги игры нужно только на положительных эмоциях, похвалить лучших, успокоить проигравших, обнадежить, что в следующий раз все получится).

В период проведения подвижной игры необходимо учитывать, что сбор детей необходим там, где будут начинаться игровые действия, сбор должен проходить быстро и интересно.

Объяснение игры – это инструкция, которая должна быть краткой, понятной, интересной и эмоциональной. Действия дошкольников в игре определяет роль, выбор на главную роль должен восприниматься как поощрение, как доверие. В подвижных играх для детей-дошкольников применяются наиболее сложные движения. Перед дошкольниками стоит задача моментально отвечать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, сноровку, смекалку. Подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей, роли распределяются меж всеми детьми; используются игры-эстафеты.

Создание условных обстоятельств, при проведении подвижной игры, могут осуществлять сами дети. В дальнейшем эти умения имеют шансы пригодиться в самостоятельной деятельности.

По ходу развития двигательной активности детей игры необходимо усложнять, хотя при этом последовательность действий и эпизодов остается при этом неизменной. Усложнения должны быть всегда обоснованы, кроме того, они делают для детей интересными хорошо знакомые игры.

Целенаправленное, методически-продуманное управление подвижной игрой существенно активизирует и совершенствует деятельность детей. В

развитии двигательной активности в процессе подвижной игры детей особое место занимает методика руководства педагогом [13].

Опираясь на общие цели физического воспитания дошкольников, выделим основные задачи, решаемые при проведении подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные, образовательные [17].

#### **Оздоровительные задачи подвижных игр.**

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

#### **Воспитательные задачи подвижных игр.**

– подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе;

– 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.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

#### **Образовательные задачи подвижных игр:**

– игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме;

– правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи нужно решать в комплексе, только тогда каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей. Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств. Однако следует помнить, что при проведении

подвижных игр в силу их специфики, прежде всего, решаются задачи собственно физического воспитания.

Основная задача подвижных игр - укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; развитие реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

Следуя общим целям физического воспитания дошкольников, выделим приоритетные задачи, решаемые при проведении подвижных игр:

- укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному физическому развитию дошкольников;
- способствовать развитию жизненно необходимой двигательной активности и ее совершенствованию;
- воспитывать морально-волевые и физические качества;
- прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься подвижными играми.

Во время участия в подвижной игре у дошкольников развиваются и совершенствуются различные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка выполнять известные ему движения в соответствии с ситуацией, что благоприятно отражается на развитии двигательной активности дошкольника. Большое значение подвижные игры имеют в развитии физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Подвижные игры содействуют воспитанию у детей чувства единства, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры содействуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению взять себя в руки после сильного возбуждения [14].

Итак, ценность игр заключается в том, что даже самые простые умения и навыки, приобретенные детьми в условиях подвижной игры, облегчают дальнейшее овладение сообразными техническими приемами. На этапе развития двигательной активности многократное повторение игровых условий развивает у детей способность более экономно и целенаправленно выполнять множество изучаемых движений в законченном виде. Возможно предположить, что использование дошкольниками подвижных игр любой различной направленности на порядок повысят уровень и темп их развития.

Подвижные игры создают радостную атмосферу и поэтому комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач становится более эффективным. Активные движения, обоснованные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и стимулируют все физиологические процессы. Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что подвижные игры – эффективное средство разностороннего развития личности дошкольника, в том числе развитие его двигательной активности.

### 1.3. Методика проведения подвижных игр

Дети дошкольного возраста чрезвычайно активны. Свою активность они проявляют в многократно повторяющихся движениях: перебегают с одного места на другое, перенося игрушки или какие-либо предметы, влезают и слезают с невысоких скамеек, диванчиков, ходят и бегают, возят автомобили, каталки, вертушки, бросают и катают мячи, догоняют их и т.д.

В работе с детьми очень важны специально организованные подвижные игры и упражнения, протекающие при непосредственном руководстве взрослого.

**Подбор игр.** Подвижные игры должны обеспечить разностороннее развитие моторной сферы детей, а также способствовать формированию их умений действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с правилами или текстом игры. Поэтому надо использовать подвижные игры и упражнения не только разнообразные по содержанию, но и по организации детей, по сложности согласования движений.

Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным для них. Например, игры с метанием и прыжками более сложны для детей, чем основанные на ходьбе, ползании и беге. Еще сложнее игры, построенные на сочетании нескольких видов движений (бег и прыжки, ходьба и перешагивания и т. д.). Поэтому следует так подбирать игры, чтобы двигательные задания в них, даже основанные на одном и том же движении, усложнялись постепенно. Предположим, детей упражняют в равновесии. Сначала им предлагают ходить, сохраняя равновесие, между двумя линиями (по дорожке), затем по доске, лежащей на полу, по скамье, по наклонной доске, по доске, приподнятой горизонтально, по узкой рейке скамьи и т. д. Усложнить задание можно и изменяя характер движений - пройти быстро, пробежать, пройти на носочках бесшумно, приняв определенное положение рук (в стороны, за голову), и т. п. Такая система игровых упражнений постепенно подводит детей к правильному выполнению основных движений, обеспечивает повторение и закрепление усвоенных ранее навыков и умений.

Итак, первое требование, которым надо руководствоваться при отборе подвижных игр, - соответствие содержания игровых действий, правил возрастным особенностям детей, их представлениям, умениям, навыкам, знаниям об окружающем мире, их возможностям в познании нового.

Надо стремиться к тому, чтобы игровые образы были понятны и интересны детям. Это могут быть уже знакомые образы (кот, птичка); с неизвестными персонажами малышей легко познакомить, используя картинку, игрушку, сказку, книжку (медведь, лиса, заяц и др.). Важно, чтобы движения персонажей игр были разнообразны, но доступны для исполнения маленьким детям. Поэтому необходимо, чтобы им был хорошо знаком персонаж, которому они подражают.

В работе с малышами рекомендуется использовать и игры с небольшим художественным текстом, который подсказывает детям движения и заменяет в игре правила («Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке», «Поезд» и др.).

Очень важно иметь в виду, что разнообразие двигательных заданий обеспечивается не только тем, что в каждой игре используется новое по характеру движение, но и тем, что в нескольких играх одно и то же движение выполняется при разном построении и в разных ситуациях. В одной игре дается ходьба группой, в другой - ходьба по кругу, взявшись за руки, в третьей игре детей приучают ходить парами или врассыпную. Так же можно разнообразить и бег. Дети могут бегать в одном направлении, врассыпную, убегать от ловящего на свои места и т. п. Выполнение движений в разных игровых ситуациях имеет большое значение для развития координации движений малышей, ориентировки их в пространстве, а также способствует воспитанию их активности и самостоятельности.

Педагогический эффект подвижной игры во многом зависит от соответствия ее определенной воспитательной задаче. В зависимости от того, какие навыки и умения воспитатель стремится развивать у детей в данный момент, он выбирает игры, помогающие развитию именно этих навыков. Так, если перед воспитателем стоит задача научить детей согласованно действовать в коллективе, двигаться на большой площади, то для этой цели более всего подойдут игры сюжетные, такие как «Солнышко и дождик», «Воробушки и кот». Если же ставится задача по развитию, например, равновесия у детей, то в данном случае более всего подойдут игровые упражнения «По тропинке», «Через ручеек» и др.

Подбирая игры, воспитатель должен учитывать состав группы детей. Следует учитывать и общее состояние группы. Если дети возбуждены, лучше провести спокойную, малоподвижную игру, правила которой требуют от них определенного внимания («Где звенит колокольчик?», «Найди флажок», «Пройди тихо» и др.). Если же дети долго сидели на занятии, им необходимы активные действия. В этом случае нужно выбрать игру, в которой движения разнообразны, часто меняются в соответствии с сюжетом и правилами («Мой веселый звонкий мяч», «Воробушки и кот» и др.).

Выбор игры зависит также от времени года, погоды, температуры (в помещении или на участке), одежды детей, имеющегося оборудования и т. д. При выборе игры нужно учитывать, в какое время дня она проводится. Подвижные игры разного характера следует сочетать с играми и занятиями, которые имеют место в режиме дня. В конце дня, незадолго до сна, игры должны быть более спокойными.

Подвижные игры в режиме дня. Подвижные игры проводятся ежедневно. В утренние часы, до завтрака, целесообразно дать детям возможность поиграть самостоятельно. Для этого нужно вынести различные игрушки, помочь малышам найти себе занятие, подбадриванием, шуткой способствовать созданию у них бодрого, радостного настроения.

Воспитатель может провести игровые упражнения с несложными заданиями, простые игры спокойного характера с небольшими группами детей или с некоторыми детьми индивидуально. Более подвижная игра, организованная со всей группой детей, может заменить утреннюю гимнастику. Такая игровая форма проведения утренней гимнастики может быть использована в начале года в младших группах, когда в коллективе много новых детей, впервые пришедших в дошкольную образовательную организацию. Игра привлекает их своей эмоциональностью, возможностью активно действовать, выполнять движения в меру своих способностей. Со временем, когда дети привыкнут действовать в коллективе, вводится утренняя гимнастика, состоящая из отдельных упражнений.

Нецелесообразна активная двигательная деятельность и сразу после завтрака. Перед занятиями уместны игры средней подвижности, для малышей это игры чаще всего индивидуального порядка.

Наиболее полезны и целесообразны подвижные игры на свежем воздухе, во время прогулки. Лишь в ненастную погоду (сильный дождь, ветер, холод) игры надо организовывать в помещении, но при этом желательно использовать зал, так как в групповых комнатах не всегда возможно полноценно провести подвижную игру с большим количеством детей.

На утренней прогулке после занятий проводятся разные по характеру подвижные игры. Их количество и длительность в отдельные дни недели не одинаковы.

При подборе игр учитываются предшествующие занятия. Так, после занятий по родному языку, рисованию, лепке целесообразно провести игру с более активными действиями. Однако после занятий, потребовавших от детей сосредоточенного внимания, не рекомендуется разучивать новые игры.

Не исключаются подвижные игры и в дни, когда есть музыкальные и физкультурные занятия. В такие дни подбирают подвижные игры с менее активными действиями и проводят их не в начале, а в середине прогулки.

В режиме дня подвижные игры могут быть организованы как со всей группой, так и по подгруппам. Это зависит от характера игровых действий, количества играющих, их подготовленности, условий проведения и других факторов. Так, если детей в группе много, а места в помещении или на площадке недостаточно, организуют игры по подгруппам. Игровые упражнения также проводятся чаще всего небольшими группами или с отдельными детьми.

Для обеспечения достаточной двигательной активности детей в режиме дня программа по физической культуре предусматривает определенную длительность не только физкультурных занятий, но и ежедневных подвижных игр на прогулках (как на утренней, так и на вечерней).

На вечерней прогулке можно проводить подвижные игры, как со всей группой детей, так и с небольшими подгруппами, но желательны игры малой подвижности. Для этого времени хороши игры с текстом, с пением, хороводные.



Средняя продолжительность игры 5 - 6 минут в младшей группе, 6 - 8 минут - в средней и 8 - 10 минут - в старшей. Общая продолжительность игры считается с того момента, как дети собрались на игру, и воспитатель начал её объяснение.

**Подготовка к игре.** Подготовка к игре состоит из нескольких важных моментов. Одним из них является предварительное ознакомление воспитателя с содержанием подвижных игр, причем необходимо знать игры не только своей группы, но и смежных возрастных групп, особенно предшествующей данному возрасту.

Хорошее знание практического материала позволит педагогу легче справиться с подбором игр в соответствии с возрастными особенностями детей, их подготовленностью, правильно выбрать игру в зависимости от условий проведения, количества детей, наличия пособий, состояния погоды, воспитательных задач и т. п.

Второй момент - это подготовка к проведению уже конкретной игры. Здесь необходимо прежде всего знать, в каких условиях будет проводиться игра: на участке или в помещении, в групповой комнате или в зале, с каким количеством детей. Это поможет воспитателю заранее продумать, как разместить играющих на имеющемся пространстве, чтобы они могли свободно двигаться. Заранее нужно уточнить и содержание игры, ее правила, повторить текст (если он есть в игре), продумать приемы активизации детей, использование отдельных пособий, игрушек. Малышей до игры надо познакомить с неизвестными им персонажами при помощи картинки, игрушки, сказки. Это поможет им быстрее освоить игровые действия.

Третий момент подготовка непосредственно перед игрой обратить внимание на гигиеническое состояние помещения или площадки, где будет проходить игра: в групповой комнате или зале надо провести влажную уборку, открыть фрамуги, форточки или окна.

Непосредственно перед игрой педагог подготавливает необходимое количество пособий (флажков, кубиков, погремушек и т. п.), раскладывает их так, чтобы детям было удобно ими пользоваться, размечает места для играющих (домики, гнездышки для птичек, норки для мышек, место, где сидит кот или располагается гараж для автомобиля, и пр.).

Когда все продумано и подготовлено заранее, воспитатель может провести игру с большей пользой для детей, обращая все свое внимание при руководстве игрой на выполнение поставленных ею задач.

### **1.3.1. Особенности методики проведения подвижных игр в младших группах**

Кругозор детей этого возраста мал, внимание неустойчиво, поэтому для них рекомендуются игры с простым и доступным сюжетом, в которых действующие лица хорошо известны ребенку из повседневной жизни (кот,

птички) или с которыми его легко познакомить, используя картинку, игрушку, сказку (медведь, лиса, заяц). Правила в этих играх очень просты и тесно связаны с сюжетом.

Большое место в этой возрастной группе занимают игровые упражнения. В них включаются простые двигательные задания: принести флажок, позвонить в колокольчик, догнать мяч и др. Движения эти известны и доступны детям (ходьба, бег, и прочее).

Живой интерес вызывают у малышей подвижные игры, в сюжет которых вплетается знакомое им упражнение.

Например, в игру «Поезд» хорошо включается упражнение на равновесие. Игра протекает примерно так. Дети отправляются путешествовать на поезде.

Они приезжают к березовой роще, выходят из вагона и гуляют по лесу, собирают цветы, затем идут на зеленую лужайку. По ней протекает ручеек, через который переброшен мостик (на полу лежит доска). Дети друг за другом переходят на другой берег. Погуляв, они возвращаются к поезду, садятся в вагоны (на стулья); машинист дает свисток, поезд трогается, малыши с песней возвращаются домой.

Сюжеты таких игр, содержание и мотивация действий детей целиком зависят от выдумки и творчества педагога. Повторение в играх разученных на занятиях движений обуславливает их совершенствование и закрепление.

Во время игры все малыши выполняют одинаковые роли и движения. В игру не вводится несколько разных образов. Выделяется лишь одна ответственная роль, которую вначале выполняет воспитатель, а затем назначенный им ребенок.

В одних играх дети должны уметь двигаться друг за другом или в определенном направлении, начинать и заканчивать движения по определенному сигналу («Поезд»), в других - соразмерять свои движения в парных действиях («Лошадка»), в третьих - самостоятельно строиться в круг, подравняться или находить свое место по сигналу («Пузырь», «Птички в гнездышках»). Таким образом, одно и то же движение выполняется при разном построении, в разных ситуациях. Это имеет большое значение для развития у детей координации движений, умения ориентироваться в пространстве, способствует воспитанию активности и самостоятельности.

В играх с пением и небольшим художественным текстом слова и ритм речи подсказывают детям движения и заменяют правила игры («Зайка беленький сидит», «Мой веселый звонкий мяч»). Не беда, если кто-либо из малышей, участвуя в такой игре, молчит и не произносит слов со всеми вместе. Позднее в индивидуальном общении с воспитателем он это сделает с удовольствием.

**Подготовка к проведению игр.** Предварительное знакомство с условиями проведения игр и упражнений, с предметами, которые будут в них использоваться, необходимо. Предварительная настроенность на выполнение действий обеспечивает радостное и активное отношение ребенка к выполнению задания, так как малыш лучше понимает его смысл и основные правила. Это оказывает существенное влияние на процесс формирования двигательных навыков и умений.

Педагог вызывает у детей заинтересованное отношение к игре или упражнению и тем, что красочно рассказывает придуманный им простой и краткий сюжет задания, подчеркивая интонацией голоса и жестами наиболее сложные движения.

Для того, чтобы игра прошла хорошо, инструктор физической культуры или воспитатель должен тщательно подготовиться к ней; подобрать пособия и мелкие предметы, продумать, где будут домики, гнездышки, кого из детей привлечь на ведущую роль и прочее; он должен хорошо знать содержание игры, ее ход, правила, сопроводительный текст.

Выполнение правил игры способствует развитию у ребенка организованности, дисциплинированности, воспитанию умений подчинять свои действия общим для коллектива задачам, сдерживать их, действовать осмысленно. Основные требования к детям этого возраста: действовать по сигналу (разрешению, указанию, хлопку, удару в бубен), передвигаться друг за другом; выполнив задание, возвращаться на места. Кроме того, в игре ребенок должен действовать чаще всего определенным способом (ползти на четвереньках, бросать мяч двумя руками и пр.) и соблюдать его хотя бы в общих чертах. Маленькие дети довольно медленно усваивают все тонкости игры и овладевают необходимыми навыками. Поэтому воспитатель и инструктор физической культуры может часто проводить одну и ту же игру, не опасаясь, что она им наскучит. Постепенное проникновение в замысел игры, более глубокое понимание правил и в результате возрастающая самостоятельность доставляет малышам радость, поддерживает интерес к игре на длительное время. Целесообразно повторить игру 2-3 раза подряд, далее предложить детям новую или из числа разученных ранее, а затем снова вернуться к первой игре. В процессе игры важно следить за тем, чтобы малыши не переутомлялись, не возбуждались. Слишком сильное покраснение лица (а у некоторых детей бледность), обильное выделение пота, учащенное дыхание, излишняя шумливость и рассеянное внимание свидетельствует о том, что надо приостановить игру и дать детям отдохнуть. Во время пауз можно побеседовать с ними, уточнить правила, повторить стихотворный текст.

Как и на занятиях, при сочетании нескольких подвижных игр и упражнений важно предусматривать постепенное увеличение физической нагрузки. Начинать нужно с несложной игры или игрового упражнения, а затем привлекать всех детей к активным действиям. По мере накопления детьми двигательного опыта, усвоения правил и содержания игр и упражнений усложняется, увеличивается количество их повторений и интенсивность действий детей возрастает и моторная плотность игр.

Организуя повторение подвижных игр, педагог должен принимать во внимание степень подвижности каждого ребенка и регулировать ее (вовремя остановить одного, активизировать другого, подобрать третьему подходящую роль и т.д.) надо стремиться к тому, чтобы дети полюбили подвижные игры.

**Руководство игрой.** Для воспитания ребенка 3-го года жизни особое значение имеет постоянный контакт со взрослыми. Малыши с удовольствием играют, когда взрослые активны, эмоциональны, проявляют интерес к играм и сами в них участвуют. Веселый, ласковый тон воспитателя, его заинтересованность увлекает малышей, им передается это радостное настроение. В таких случаях дети очень внимательно прислушиваются к педагогу, выполняют все его требования, охотно повторяют игры, хорошо их усваивают.

Взрослому приходится часто совмещать руководство игрой с выполнением ответственной роли в ней, так как дети 3-х лет не могут хорошо справляться с этими обязанностями. Малышей не смущает, что воспитатель, выполняя ответственную роль, подсказывает им, как надо играть. Очень важно, чтобы педагог, участвуя в игре, давал образец движений, подсказывал ход игры.

**Объяснение игры** - ответственный момент, влияющий на ее ход. Объяснять малышам игру надо эмоционально, интонациями голоса подчеркивая характерные черты каждого персонажа. Так, о резвящихся зайчиках педагог говорит ласково, а про медведя, который хочет их поймать, - низким голосом, с оттенком угрозы подчеркивая опасность.

При объяснении игр необходимо четко выделять сигналы, по которым детям придется менять свои действия. Если сигналом служит последняя фраза текста, она выделяется интонацией, произносится громче.

Действие моторного характера ребенок выполняет лучше, если взрослый сопровождает его пояснением, подсказкой. Приведем пример такой формы руководства в игре-упражнении «По камешкам». Руководитель говорит: «Ну, а теперь Коля будет переправляться через ручеек. Иди, Коля, не бойся, ручеек не глубокий». Коля начинает перешагивать из одного кружка, нарисованного мелом на полу, в другой. Он торопится и ступает мимо камешка. Педагог продолжает: «Осторожно, не спеши, попадешь в воду,

промочишь ноги. Вот молодец, сейчас ты хорошо идешь, прямо по камушкам. А теперь сделай шаг пошире, чтобы попасть на бережок». Попутно педагог разговаривает и с другими детьми, подготавливая их к выполнению задания: «Олечка, а ты хочешь перейти через ручеек?» Оля смущенно улыбается и ничего не отвечает. Кто-то из малышей подсказывает, что она боится. Воспитатель или руководитель подбадривает девочку: «Мы с Олей вместе перейдем ручеек, вот и не страшно будет. Да?». Девочка утвердительно кивает головой. [10]

Постоянное словесное общение со взрослыми доставляет малышам радость и приносит большую пользу в развитии речи и воображения, обогащает представления. Дети всегда с большим вниманием прислушиваются к речи воспитателя, даже те, кто не участвует в игре.

Важно активизировать и направлять общение детей между собой. В результате внимательного подхода педагога к воспитанникам, умелого, своевременного, тактичного напоминания, требования поиграть совместно, оказать помощь или уступить друг другу между детьми складываются хорошие дружеские взаимоотношения.

В младшей группе подвижные игры и игровые упражнения включаются в разные части занятия: во вводную, в основную и заключительную. Их значение в каждом из этих случаев имеет свою специфику.

Подбирая игры для занятий, важно предусмотреть условия, в которых оно будет проходить: в помещении или на открытой площадке. В последнем случае следует ориентироваться на время года и состояние погоды, наличие инвентаря и необходимой одежды. От этого зависят содержание и методика подвижных игр.

Для занятий лучше использовать известные малышам игры, а также игры с простыми правилами, которые легко усваиваются детьми. Готовясь к занятию, педагог продумывает приемы активизации детей в игре (выделение на ответственные роли, размещение играющих, индивидуальный подход и др.). Во время игры педагог тактично направляет взаимоотношения детей, приучает их играть дружно.

### **1.3.2 Особенности методики проведения подвижных игр в средней группе**

В результате воспитательной работы, проведенной в предыдущих группах, движения детей становятся более координированными. В играх, рекомендуемых для детей средней и старшей групп, увеличивается расстояние для бега, метания, высота для прыжков и лазанья; подобран ряд игр, упражняющих в ловкости, смелости, выдержке.

Детей 5 лет уже интересует результат произведенных действий, затраченных усилий. Они стремятся обязательно убежать от ловящего, влезть повыше, прыгнуть дальше и т. д. В то же время они по-прежнему любят сюжетные игры: «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Самолеты» и др., с удовольствием выполняя те или иные роли (гуси стараются убежать от волка, пчелы - прогнать медведя, кошка - поймать мышку и т. д.).

В процессе игры внимание воспитателя должно быть направлено на совершенствование бега, прыжков, лазанья, поэтому, игры даются с постепенным усложнением движения. Так, в игре «Мыши в кладовой» дети бегают в одном направлении, а в таких, как «Карусель», - по кругу; в играх «Самолеты», «У медведя во бору» дети упражняются в быстром беге и ловле, а в игре «Медведи и пчелы» - в быстром лазанье и т. д.

Но следует помнить, что нельзя давать в игре лазанье, если дети еще не научились хорошо этого делать: обучать детей тому или иному движению надо на занятии, а затем уже использовать игру, включающую это движение. Точно так же, прежде чем вводить в игру перепрыгивание через препятствия, нужно проследить, как прыгает каждый ребенок. К игре привлекаются только те дети, которые прыгают свободно, с остальными надо предварительно поупражняться в прыжках в высоту, через веревочку.

В средней и в группе воспитатель или инструктор физической культуры вначале рассказывает детям, как играть, кто что должен делать, а затем уже распределяются роли. В группе детей 4 лет в начале года воспитатель сам назначает кто кем будет. При этом он учитывает степень активности детей, умение быстро бегать, лазать. Роль водящего вначале следует поручать детям, которые заведомо с ней справятся, иначе ребенок может потерять веру в свои силы и его трудно будет привлечь к активному действию.

В процессе игры воспитатель отмечает успехи детей, обращает на них внимание товарищей, вселяет чувство уверенности! «Вот какой ловкий был медведь, многих ребят поймал!»

Педагог использует подвижную игру и для воспитания у детей доброжелательности, взаимопомощи и других моральных качеств. «Молодцы, ребята», - говорит он, - все дружно защищали мышку от кота, без вас ей бы не спастись!». [9]

В процессе повседневной работы руководитель добивается того, чтобы все дети умели выполнять разные роли в подвижных играх. Во второй половине года при распределении ролей следует использовать считалку: вначале в тех играх, которые педагог проводит с детьми, в дальнейшем - при самостоятельной организации ими игры. Считалка дает возможность всем детям побывать в разных ролях, исключает проявления несправедливости и других отрицательных качеств.

Помимо сюжетных игр, в этих группах используются игры, построенные на определенном задании: «Найди себе пару», «Найди свой цвет», «Пробеги тихо», «Школа мяча» и др. Эти игры могут проводиться и со всей группой, и с несколькими детьми.

Есть игры, которые нельзя организовать с большим числом детей, но они очень полезны. Это в основном игры с предметами, с игрушками (мячи, скакалки, обручи, флажки и т. п.).

Во время пребывания детей на воздухе необходимо несколько раз привлекать детей к подвижным играм, выбирая для них подходящие моменты.

Часто, кончив играть в настольную или строительную игру, ребенок не знает, чем заняться, начинает шалить, мешать другим. Вот тут и нужно предложить ему поиграть с мячом, покатать обруч, попрыгать через веревочку, в зависимости от того, в каком виде движений ему необходимо поупражняться, какие группы мышц потренировать.

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На развертывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы ребенка. Но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т. п. [3]

Ребенок 5-го жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность

воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий.

Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом, передвижения на лыжах, коньках и пр. не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Хорошо регулируется нагрузка, если бег, прыжки чередуются с отдыхом - ходьбой, произнесением текста, например, в игре «Круговые ловишки», «Хитрая лиса». При правильной нагрузке учащенное дыхание приходит и норму через 1-2 минуты.

Соблюдая дозировку для всех детей, нужно, кроме того, иметь в виду ослабленных детей (пришедших после болезни или имеющих некоторые отклонения от нормы по состоянию сердца, лёгких). Не следует их выключать из игры, подчёркивать их болезненное состояние: надо найти им подходящую роль, чтобы они чувствовали себя членами общего коллектива, например, поручить им роль сторожа, назначить их раскладывать флажки, держать обручи, в которые пролезают дети, и т. д.

Не следует за один раз давать больше двух игр, при том они должны быть различны по характеру движения, по построению: одна игра может быть более подвижной, а другая более спокойной.

Внимание воспитателя должно быть направлено не на увеличение количества новых игр, а на повторение и усложнение их, на то, чтобы дети усвоили, и полюбили проводимые с ними игры. Повторность и усложнение



игр Навыки и привычки формируются при условии многократных упражнений. Без подкрепления, без упражнений навыки угасают. Поэтому одни и те же игры необходимо систематически повторять: только тогда у детей будут закрепляться положительные качества, двигательные и другие навыки. При систематическом повторении одних и тех раздражителей в коре головного мозга закрепляется определённое соотношение возбуждённых и заторможенных очагов. Таким образом, систематическим повторением игр, постепенным их усложнением мы помогаем выработке у детей нужных навыков и качеств. В младшем возрасте у детей меньше опыта, образование временных связей идёт медленно, дети медленно усваивают игры и овладевают навыками, поэтому воспитатель чаще повторяет с детьми одну и ту же игру (примерно в течение 3-4 занятий). В средней и старшей группах новую игру можно проводить в течение 2- 3 занятий, затем повторить ранее проведённые игры и снова вернуться к той же игре. [9]

При повторении игры нужно постепенно усложнять её и пользоваться различными вариантами игр, чтобы дети умели применять приобретённые ими навыки в изменяющихся условиях. Усложнением может быть увеличение правил в игре (например, в игре «Поезд» вводится бег между рельсами, выложенными из кубиков, шишек, палок, ходьба по «мостику» - по доске и т. д.). Можно увеличить расстояние для бега, прыжков, увеличить число ловишек (двоих вместо одного).

Усложнение может быть и в том случае, если меняется форма организации детей: увеличивается число детей в каждой подгруппе, например, в игре «Чьё звено скорее соберётся» и др., изменяется темп движения (в игре «Поезд»), увеличивается количество предметов, вводимых в игру (в игре «Передача мяча» сначала передаётся) один мяч, затем два мяча; в игре «Кто ушёл?» увеличивается количество детей, которых надо запомнить, изменяется форма построения детей в игре. К составлению новых вариантов игры можно привлекать и детей, но преимущественно старшей группы. Однако воспитатель должен к таким вариантам относиться осторожно, так как не всякую игру можно и надо изменять и не всякая выдумка детей может быть удачна. Вот пример того, как дети под руководством воспитателя оставили новые варианты игры.

Иногда дети вносят в виде усложнения элементы из знакомых игр. Например, в игре «Зайцы и лиса» дети предложили такое правило: нельзя ловить зайцев, которым подала «лапу» зайчиха-мать. Это правило взято из игры «Ловишка, дай руку».

Формы организации детей в игре различны. Во всех возрастных группах игры могут быть проведены со всеми детьми или с частью группы, т. е. с небольшой подгруппой. Это зависит от характера игры и от тех задач, которые

ставит руководитель при проведении данной игры. Например, игру для старшей группы «Наседка и коршун» нельзя проводить со всей группой, так как колонна детей, сцепленных друг с другом, не должна превышать 8-10 человек. Если колонна будет слишком длинной, коршун легко схватит последнего цыплёнка; кроме того, колонна со сцепленными 20-25 детьми будет разрываться. В некоторых играх с лазанием также не могут участвовать одновременно все дети, так как они не поместятся на приборах для лазания, и воспитателю трудно уследить за каждым ребёнком. То же относится к играм с метанием.

Иногда взрослый проводит игру, рассчитанную на всю группу, только с небольшой группой детей. Это целесообразно в тех случаях, когда ставится задача включить в игру малоактивных детей, чтобы они не зябли на прогулке, или проводит игру с детьми, которые отстают в каком-нибудь виде движения и им надо поупражняться. Детей младшей группы, особенно в первое время пребывания их в дошкольной образовательной организации, можно включать в игру не одновременно, а поочерёдно: одну часть группы, затем другую. Детям легче ориентироваться в небольшом коллективе, они скорее находят свои места и лучше усваивают правила. В некоторых играх подгруппы детей участвуют поочерёдно, как, например, в игре «Горелки», в других - одновременно, например, «Чьё звено скорее соберётся». Иногда в целях объединения детей можно провести игру одновременно с несколькими группами, например, со средней и старшей или с младшей и средней, а иногда и младшей со старшей. В таких случаях ответственные роли надо предоставить старшим детям.

В смешанной группе игры проводятся обычно отдельно со старшими и отдельно с младшими детьми. Время от времени дети объединяются в одной игре, более простой, не очень подвижной, доступной детям младшего возраста. Ответственные роли в таких играх обычно поручаются старшим детям.

### **1.3.3. Особенности методики проведения подвижных игр в старшей и подготовительной группах**

Двигательная деятельность ребенка становятся все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и

вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым, самостоятельно выполнять указания педагога.

В старшей группе увеличивается количество игр, в которых нет образов: даются разного рода «ловишки», игры с мячом и т. д.

Игры детей этого возраста также построены на основных движениях - беге, прыжках, метании, лазаний, но к детям предъявляются большие требования в отношении качества движений, правильности и точности их выполнения. Например, нужно идти по кругу, не нарушая формы круга, легко бегать («Мышеловка», «Ловля бабочек»).

Правила в старшей группе усложняются. Выполнение правил требует от детей торможения, выдержки, сосредоточенности внимания, наблюдательности, ловкости.

Дети этого возраста лучше владеют своими движениями и более заинтересованы результатом игры, поэтому в игры включаются коллективные соревнования.

**Подбор игр.** Как было сказано выше, с помощью игры взрослый осуществляет несколько задач - укрепляет, оздоравливает организм детей, развивает движения, вызывает радостные переживания, воспитывает моральные качества и т. д.

Включая в план ту или иную игру, руководитель физического воспитания должен знать, какие качества и навыки он может развить и закрепить с её помощью: в одной игре преобладает бег, а в другой - метание, в одной от детей требуется выдержка, а в другой - ловкость и т. д.

Ставя перед собой задачу закрепить у детей навык прыжка, руководитель выбирает игру с соответствующим видом движения, например, для средней группы «Зайцы и волк»; для развития у детей выдержки и торможения проводит в старшей группе игру «Хитрая лиса» и т. д.

При подборе игр педагог учитывает особенности детей данной группы, их интересы и подготовленность. Кроме того, ему приходится принимать во внимание время года, состояние погоды, температуру воздуха. Например, в зимнее время, намечая игры для проведения на участке, воспитатель должен выбирать такие, в которых активно участвуют все дети (например, «Поезд», «Мы весёлые ребята»). Поочерёдное участие детей в игре приводит к тому, что они зябнут и теряют интерес к игре. Движения в зимних играх должны чередоваться с отдыхом, чтобы избежать перегрева детей и возможного последующего охлаждения.

В жаркую погоду даются игры более спокойные, меньшей подвижности.

При выборе игры воспитатель должен иметь в виду, где он предполагает провести её: в помещении, на площадке, в лесу, в поле. Например, если в лесу имеются подходящие пни, на которые дети могут вставать, воспитатель может наметить игру «Ловишки» («Не оставайся на земле»), «Лиса в курятнике».

Подбирая игры, он учитывает также и сезонность. Летом, когда дети живут среди природы, можно использовать такие игры, как «Ловля бабочек», «Лягушки и цапля» и др. Для зимнего времени надо подбирать игры, в которых можно использовать специфический зимний материал - снежные валы для спрыгивания и равновесия, снежки для метания и т. д.

Воспитывая у детей определённые интересы, руководитель закрепляет их с помощью соответствующих игр. Если дети наблюдают движение поездов, хорошо закрепить эти впечатления в игре «Поезд».

Планируя игры, руководителю следует учитывать состояние группы. В том случае, когда группа недостаточно организована, лучше в первое время проводить более спокойные игры кругу, игры с пением, постепенно переходя к играм с движением в рассыпную.

Выбирая игру, воспитатель принимает во внимание её место в режиме дня; например, в конце дня, когда дети уже утомлены, он проводит более спокойную игру.

Игра во всех возрастных группах проводится ежедневно на прогулке. В старшей группе она может составлять часть занятия гимнастикой и подвижными играми.

Игру можно проводить в начале, в середине и в конце прогулки, в зависимости от того, какое занятие предшествовало прогулке и каков её общий план. Если до прогулки было спокойное занятие, игру можно провести вначале. Если дети увлеклись интересной творческой игрой, не надо прерывать её, а собрать детей для подвижной игры в конце прогулки. Случается, что трудовые процессы или творческая игра быстро заканчиваются, и дети затрудняются найти себе занятие, в таком случае игру можно провести в середине прогулки.

При подборе игр для занятий, кроме общих воспитательных задач, приходится особо учитывать гигиеническую сторону каждой игры - степень её нагрузки, влияние на физиологические процессы.

Важно не только правильно подобрать игру, но и провести её таким образом, чтобы она принесла пользу как в отношении укрепления здоровья детей, так и в отношении приобретения ими положительных навыков и качеств.

Организуя игру, взрослый заботится о том, чтобы были соблюдены основные гигиенические требования.

Костюм детей должен быть чистым, лёгким и не стеснять движений; если игра проводится в помещении, дети надевают групповую обувь. В зимнее время надо следить за тем, чтобы дети не были слишком тепло одеты, так как лишняя одежда приводит к перегреву во время игры и охлаждению после её окончания.

Игру нужно проводить преимущественно на воздухе. Размер площадки для одной группы детей должен быть не менее 50 кв. м. из расчёта 2 кв. м. на ребёнка. Необходимо, чтобы площадка для игр была ровной, хорошо утрамбованной. В сухую тёплую погоду её надо хорошо подмести и полить водой. Зимой участок должен быть очищен от излишнего снега и освещен, чтобы дети могли им пользоваться во вторую половину дня.

Недостаточно только содержать участок в чистоте, его надо красиво оформить. Для оформления участка зимой можно использовать снег, лёд, сделав из них фигуры, снежные постройки; площадка же должна быть свободной. В летнее время украшением участка служат зелёные насаждения, цветы, цветные фонарики, флажки, гирлянды и т.д. Красиво оформленный участок вызывает у детей желание гулять и играть на нём.

Если игра проводится в помещении, оно должно быть убрано влажным способом, хорошо проветрено. Если помещение небольшое, необходимо вынести из него лишние предметы.

Все пособия и материалы, которые требуются для игры, должны быть приготовлены до её начала. К приготовлению этих пособий, к организации соответствующих условий надо привлекать детей. Дети приносят флажки, мячи, считают их, упражняясь одновременно в счёте, раскладывают по цвету, выкладывают себе «норки», «гнездышки» из шишек, из камешков, заготавливают снежки и т.д. Места хранения пособий надо устраивать таким образом, чтобы детям было легко и удобно вынимать, и убирать материалы. Пособия, которыми пользуются дети, должны содержаться в порядке, быть чистыми, красивыми; при этом условии дети приучатся к опрятности, у них повысится интерес к игре, разовьётся художественный вкус. Количество пособий должно соответствовать числу играющих, а их качество - быть одинаковым, чтобы одни дети не получили худшие, а другие лучшие пособия.

Воспитатель и инструктор физической культуры должен служить образцом для детей во всех отношениях, в частности в отношении костюма. Чтобы у детей закрепились определённые положительные качества, воспитатели, работающие в одной группе, должны предъявлять детям одинаковые требования.

**Сбор на игру.** Собрать детей на игру можно различными приёмами. Так, ещё до выхода на участок, где главным образом организуются игры, воспитатель говорит детям средней и старшей групп о том, что на участке

будет проведена игра. Он договаривается с детьми, что как только он их позовёт, ударит в бубен или позвонит, они соберутся около него или в определённом месте площадки. О том, какая игра будет проведена, необязательно сообщать детям заранее: об этом можно сказать и тогда, когда они соберутся для игры. В старшей группе можно иногда воспользоваться и другим приёмом - перед выходом на прогулку разделить детей на несколько колонн. По сигналу все собираются в условленном месте, и отмечается, какая колонна собралась первой. В старшей группе можно иногда поручить нескольким детям собрать своих товарищей на игру, распределив заранее, кто кого позовёт.

Сбор на игру не должен превышать 1 - 2 минут.

Длительный сбор снижает у детей интерес к игре, дезорганизует их. Долго ожидая товарищей, дети напрасно растрачивают время и энергию. Если игра проводится зимой на участке, то долгое ожидание приводит к тому, что дети зябнут и у них пропадает желание играть.

**Руководство игрой.** Перед проведением игры необходимо создать у детей интерес к игре, особенно в группе малышей. Заинтересованность детей игрой помогает лучшему усвоению её правил, более чёткому выполнению движений. Подвести детей к игре можно путём вопросов или с помощью показа игрушки, картинки. Можно заранее рассказать детям сказку или прочитать стихи на соответствующую тему, показать им предметы или явления, которые встретятся в игре. Так, игру в автомобили хорошо провести с малышами после того, как они наблюдали на улице движение автомобилей.

**Объяснение игры.** После того, как дети соберутся на игру, руководитель физической культуры рассказывает им её содержание и сообщает название.

При объяснении игры взрослый должен стоять так, чтобы его видели все дети. Если дети стоят в шеренге, сидят полукругом или свободно сгруппировались около руководителя, он становится к ним лицом. Если дети стоят по кругу, педагог занимает место рядом с детьми, но не в центре круга, так как, находясь в центре круга, он не увидит ту часть группы, которая расположена позади него.

Изложение содержания игры, объяснение её правил должны быть краткими, чёткими.

Многословное, сбивчивое объяснение ведёт к тому, что дети утомляются, у них притупляется внимание, падает интерес к игре. При объяснении игры надо рассказать самое главное.

Вот примерное объяснение игры.

Инструктор физической культуры: «Сегодня мы поиграем в игру, которая называется «Охотник и зайцы». Вы все будете «зайцы», а Азамат - «охотник».

Места зайцев будут на этой стороне площадки. Перейдите все на эту сторону и встаньте рядом не очень близко друг к другу. Каждый заяц начертит себе круг (раздаёт маленькие папочки).

Азамат, а ты встань сюда, здесь будет место для охотника (показывает место в одном из углов площадки). Начерти здесь круг. Дети, у всей готова кружки? Азиза, собери палочки в коробку. Вы, зайцы, будете прыгать по всей площадке легко, мягко опускаясь на травку. Санжар, покажи, как прыгают зайцы. (Санжар показывает.) Хорошо, правильно. Когда я скажу «охотник», все зайцы побегут к своим кружкам; охотник, не сходя с места, будет стрелять в зайцев - бросать в них мячом.

Мяч можно бросать только в ноги зайцев. В голову и в спину бросать нельзя. Подстреленных зайцев охотник уводит в свой «дом».

В процессе проведения игры слово взрослого имеет ведущее значение. Опираясь в своей речи на знакомые детям понятия, воспитатель помогает формированию у детей новых понятий, направляет детское сознание на определённые поступки, действия.

Большое значение при объяснении игры имеет интонация. Слово, выделенное и подчёркнутое соответствующей интонацией, приобретает особое значение, особое содержание.

Тон педагога должен быть живым, но спокойным. Недопустимо монотонное объяснение игры.

Делая детям указание, надо иметь в виду как всю группу в целом, так и отдельных детей, учитывая их особенности. Обращаясь к отдельным детям, руководитель должен выделить в своей речи то, что имеет прямое отношение к данному ребёнку. Например, если бегут несколько детей к флажкам и воспитатель знает, что у одного из них недостаточно развита выдержка и он может побежать, не дожидаясь последних слов сигнала, воспитатель говорит ему: «Не беги, пока я не скажу слова «беги», а рядом стоящему ребёнку с запоздалой реакцией он говорит: «Беги сейчас же, как только я скажу слово «беги».

При объяснении более сложных игр не следует давать все объяснения сразу: их можно чередовать с распределением ролей между играющими, с показом некоторых движений, которые могут затруднить детей в игре.

Воспитатель сам показывает детям движение или выбирает для этого кого-либо из детей. Например, воспитатель говорит: «Зайцы неслышно выпрыгивают из своих кружков», и показывает, как надо согнуть колени при прыжке и опуститься на носки». Правильный показ действий в сочетании с

объяснением имеет важное значение для улучшения качества выполнения движений детьми.

Существенным условием при формировании двигательных навыков является предварительное представление о движении - словесное или наглядное.

Нельзя злоупотреблять в игре указаниями и поправками в отношении точности и правильности движений - это может привести к тому, что пропадёт радость от игры, снизится её эмоциональность. Обучение движениям в средней и старшей группах происходит главным образом на занятиях гимнастикой, а в играх приобретённые навыки закрепляются. В младшей группе развитие движений осуществляется в процессе подвижных игр.

Однако, если дети ещё недостаточно овладели каким-либо движением, нельзя закреплять в игре неправильные навыки. Так, если в игре «Медведи и пчёлы» некоторые дети при лазании не меняют ноги, а приставляют одну к другой, взрослый обращает внимание детей на ошибку, делает указание, как надо лазать, предлагает посмотреть на товарища, который делает движение правильно, а затем продолжает игру.

**Проведение игры.** В процессе игры взрослый следит как за поведением всей группы в целом, так и за отдельными детьми. Своим бодрым тоном, живым интересом к игре он поддерживает у детей во время игры радостное настроение, поощряет проявление детьми решительности, ловкости, находчивости, инициативы. Вместе с тем воспитатель следит, чтобы дети не переутомлялись. В некоторых случаях воспитатель бывает вынужден участвовать в игре, чтобы не нарушить её замысел. Так, например, если при проведении игры «Найди себе пару» имеется чётное число детей, воспитателю приходится участвовать в этой игре, иначе никто не останется без пары.

При распределении детей руководитель соединяет более слабых и не умеющих выполнять движения с более сильными, особенно в таких играх, где имеется элемент соревнования (например, «Чье звено скорее соберётся»), мальчиков с девочками, так как иногда у мальчиков замечается стремление группироваться только с мальчиками, а у девочек - с девочками.

При проведении игры нужно следить за тем, чтобы дети долго не бездействовали, так как у них может пропасть интерес к игре, и они не получат достаточной физиологической нагрузки.

Во всех группах детям даются игры, сопровождающиеся текстом. Взрослый должен выразительно прочесть текст и довести смысл его до сознания детей. При разучивании текста с детьми воспитатель следит, чтобы дети не скандировали его, а произносили выразительно и не слишком громко.

В ходе игры руководитель подаёт сигналы - зрительные (поднимает цветной флажок), звуковые (ударяет в бубен, в барабан), произносит



определённые слова. Звуковые сигналы не должны быть слишком громкими: сильные удары, резкие свистки и т. п. нервнируют и возбуждают детей.

**Правила игры.** Особенное внимание следует уделять выполнению детьми правил. Правила имеют большое воспитательное значение. Правила - это определённые требования, которые должны выполняться всеми играющими. Не нарушая эмоциональности и непринуждённости игры, правила ограничивают определёнными рамками поведение играющих. Сознательное подчинение правилам игры имеет большое значение для воспитания дисциплины, коллективизма. Подчинение правилам воспитывает в ребёнке волю, выдержку, умение сознательно управлять своими движениями, затормаживать их. Правила в игре должны соответствовать возрасту детей: чем меньше возраст ребёнка, тем проще должны быть правила. Правила должны способствовать выработке у детей положительных качеств. Поэтому не следует вводить в игру правил, которые побуждают детей к проигрышанию, например, когда пойманный становится водящим, так как играющие начинают поддаваться. Неудачно и такое правило, когда проигравший получает право поплясать, сказать стихотворение, спеть: детям интересно выполнить одно из этих заданий, и они стараются проиграть. Вредны в воспитательном отношении правила, по которым проигравшие выключаются из игры. Проигравшему следует предоставить возможность поупражняться в том, что ему не удаётся, и исправить свою ошибку, поэтому его выход из игры возможен только на очень короткий срок.

**Распределение ролей.** Очень важным моментом при проведении игры является распределение ролей. Роль, выполняемая в той или иной игре, определяет поведение ребёнка, которое должно соответствовать действиям изображаемого персонажа. Выделить детей на ответственные роли можно различными приёмами: воспитатель сам поручает ребёнку какую-нибудь роль, выделяет с помощью считалки, или ребёнок, выполнявший роль водящего, выбирает на эту роль себе заместителя.

Нельзя пользоваться считалкой с бессмысленным текстом; следует брать для этой цели короткие стихи, текст которых понятен детям. При этом нужно следить, чтобы дети не разбивали слова на слоги, а произносили текст так, чтобы на каждого играющего приходилось целое слово или слово вместе с предлогом.

При выделении ребёнка на ту или иную роль нужно учитывать его особенности и возможности, поэтому не всегда можно пользоваться считалкой или предоставлять такой выбор самими детям. Часто от удачного распределения ролей зависит успех игры. Например, если в игре «Ловля обезьян» для выполнения роли Ловцов выделить застенчивых детей, которые смущаются и не могут показать движений, игра потеряет смысл и значение.

Но нельзя также поручать ответственные и интересные роли всегда одним и тем же детям. Это развивает у одних зазнайство, а у других - неуверенность в своих силах. Если ребёнок малоактивный, ему надо давать первое время менее ответственные роли, постепенно подводя к исполнению более сложных.

Подбирая детям соответствующие роли, можно активизировать малоактивных детей, регулировать неуравновешенных, следя за неуклонным выполнением ими правил.

**Окончание игры.** Закончить игру можно по-разному. Так, иногда, заканчивая игру, особенно в средней и старшей группах, воспитатель или руководитель физического воспитания подводит итог: отмечает, кто из играющих отличился особой ловкостью, быстротой, хорошо выполнял правила, выручал товарищей; воспитатель называет и тех, кто нарушал правила, баловался, мешал детям играть. Игру можно закончить организованным уходом детей, или, если позволяет тематика игры, можно иногда уход с площадки или из зала сделать, продолжением игры. Например, если дети играли в автомобили или в лошадки, воспитатель предлагает ехать на автомобилях или на лошадках «домой», т.е. в групповую комнату.

Если дети пользовались какими-нибудь пособиями: флажками, мячами и др., их следует убрать на место. Для этого руководитель выделяет несколько играющих. Могут и все дети участвовать в уборке пособий; например, каждый ребёнок кладёт свои шишки или кубики в корзинку или ставит палки, флажки в стойку. Желающим можно предоставить возможность по окончании игры воспользоваться игровым материалом: верёвочкой, флажками, шишками и некоторое, недлительное, время поиграть.

Если дети просят повторить игру, а нагрузка была достаточная, взрослый предлагает повторить игру на следующем занятии и тут же выделяет кого-нибудь на ответственную роль с тем, чтобы дети сами запомнили, кто будет исполнять эту роль в следующий раз. Такой приём имеет место главным образом в старшей группе.

**Дозировка движений в игре.** При проведении игры следует следить за тем, чтобы дети не переутомлялись, чтобы не было излишней нагрузки на сердечно-сосудистую систему, которая выражается в том, что лица детей краснеют, дыхание сильно учащается, появляется покашливание; у некоторых детей утомление, наоборот, выражается в бледности лица. Перегрузка внимания приводит к тому, что дети возбуждаются, нарушают правила игры, теряют интерес к ней.

Перегрузка может произойти в том случае, если игра продолжается длительное время, например, ловящий долго не может никого поймать. Тогда надо приостановить игру, сделать небольшую паузу и выделить другого

ловящего. Многократное повторение подвижной игры или слишком большое расстояние для бега, например, в игре «Перебежки», также могут привести к переутомлению детей. Физиологическую нагрузку может увеличить одежда и обувь детей. Если игра проводится зимой на воздухе и дети одеты в шубы, валенки, им приходится затрачивать значительно больше усилий, чтобы приподнять своё тело от земли во время бега и прыжков, чем в лёгкой одежде.

При проведении игры следует учитывать климатические условия, температуру воздуха. При высокой температуре воздуха надо давать меньшую нагрузку.

Во избежание переутомления детей необходимо принимать во внимание занятие, предшествовавшее игре. Если дети много двигались на участке, катались на лыжах, на санках, следует сократить длительность игры и выбрать игру с меньшей нагрузкой.

Средняя продолжительность игры 8-10 минут. Общая продолжительность игры считается с того момента, как дети собрались на игру, и воспитатель начал её объяснение.

Хорошо регулируется нагрузка, если бег, прыжки чередуются с отдыхом - ходьбой, произнесением текста. Например, в игре «Круговые ловишки», «Хитрая лиса». При правильной нагрузке учащённое дыхание приходит в норму через 1 - 2 минуты.

Соблюдая дозировку для всех детей, нужно, кроме того, иметь в виду ослабленных детей (пришедших после болезни или имеющих некоторые отклонения от нормы по состоянию сердца, лёгких). Не следует их исключать из игры, подчёркивать их болезненное состояние: надо найти им подходящую роль, чтобы они чувствовали себя членами общего коллектива, например, поручить им роль сторожа, назначить их раскладывать флажки, держать обручи, в которые пролезают дети, и т. д.

Не следует за один раз давать больше двух игр, при этом они должны быть различны по характеру движения, по построению: одна игра может быть более подвижной, другая более спокойной.

Внимание руководителя должно быть направлено не на увеличение количества новых игр, а на повторение и усложнение их, на то, чтобы дети усвоили и полюбили проводимые с ними игры.

## **ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ОВЛАДЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР**

### **2.1. Методика обучения и овладения элементами игры в баскетбол детьми старшего дошкольного возраста**

#### **2.1.1. Баскетбол как метод физического воспитания**

В разделе «Физическое развитие и формирование здорового образа жизни» Государственных требований к развитию детей раннего и дошкольного возраста Республики Узбекистан действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения. В подготовительной к школе группе, кроме подбрасывания мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения, отбивания мяча, ловли, передачи, а также забрасывания мяча в корзину.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы, удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Эмоциональность, динамичность,

разнообразие действий и игровых ситуаций в баскетболе привлекают детей старшего дошкольного возраста к этой игре.

Элементарные действия игры в баскетбол могут широко использоваться в старших и подготовительных к школе группах дошкольной образовательной организации. В занятия при этом могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с баскетболом в доступной форме. Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

### **2.1.2. История возникновения и развития баскетбола**

Всем известно, что баскетбол изобрел американский учитель физкультуры. Но на самом деле в игру, напоминающую баскетбол, играли древние ацтеки и майя, представители вымерших древних цивилизаций Центральной и Южной Америки. Ученые обнаружили на полуострове Юкатан игровые площадки, обнесенные каменными стенами. Этим площадкам не меньше двух с половиной тысяч лет. На площадках были расставлены скульптуры богов, и поэтому мы можем судить, что неперенной частью религиозных праздников той поры была игра с мячом... из смолы. Называлась она «пок-тапок». Игроки стремились забросить мяч в отверстия, просверленные в центре плоских каменных плит на каждой стороне площадки.

В Мексике в шестнадцатом столетии ацтеки играли в похожую игру, которая называлась «олламалитцли». Её участник, поразивший тяжелым каучуковым мячом каменное кольцо, получал право требовать себе одежду всех зрителей.

Но простой американский учитель физкультуры Джеймс Нейсмит совсем, не знал о забавах древних. Поэтому баскетбол в том виде, в каком мы знаем его сейчас, изобрел именно этот уникальный человек. Преподаватель Международной тренировочной школы в Спрингфилде Нейсмит получил задание придумать игру в помещении для группы студентов, недовольных тем, что им приходится в обязательном порядке ходить на занятия по физкультуре, ведь погода не позволяла играть в футбол и бейсбол.

Условия спортивного зала ставили перед необходимостью играть в мяч только руками. Нейсмит выбрал для новой игры футбольный мяч, поскольку его можно было легко ловить руками. Кроме того, он прибил гвоздями на высоте трех метров к балкону, который опоясывал зал, две корзины из-под персиков, в которые нужно было попадать мячом. Сначала Нейсмит хотел

использовать для этой цели картонные коробки, поэтому баскетбол вполне мог бы получить и название «боксбол» («бокс» - в переводе с английского «коробка», а «бол» - «мяч»). Но коробок у него под рукой не оказалось, вот и получился баскетбол («баскет» - корзина, «бол» - «мяч»).

Корзины из-под персиков для новой игры принёс сторож по имени Стеббинс. Их прикрепили на разных сторонах к балкону, опоясывающему зал. Совершенно случайно высота балкона, к которому были прибиты корзины, оказалась равной 3, 5 метра, и с тех пор в баскетболе корзины всегда поднимаются над полом на эту высоту. Сначала они просто прибивались к балкону. Позднее, чтобы избежать вмешательства в игру сидящих на балконе чересчур эмоциональных болельщиков, корзины были отгорожены от них щитами.

Нейсмит сформулировал первые правила игры и 21 декабря 1891 года провёл первый баскетбольный матч в гимнастическом зале Спрингфилдского колледжа.

Он разделил свой класс на две команды по девять человек в каждой, взял обычный футбольный мяч и предложил попробовать забросить его в корзину. Стеббинс должен был стоять на стремянке и доставать из корзин попавший туда мяч. В первой игре ему не пришлось много работать – мяч попал в корзину лишь один раз.

Игра так всем понравилась, что Нейсмита вскоре замучили просьбами о лишней копии правил. В 1892 году он публикует первую «Книгу правил» своей игры, содержащую 13 пунктов. Большинство из них действует и в наши дни. Единственным принципиально важным новшеством в современных правилах можно считать разрешение игрокам вести мяч.

Нейсмит не оговаривал строго количество игроков. По его правилам команда могла включать от трёх до сорока человек. ««Чем меньше игроков», - говорил он, - тем изобретательнее можно играть, чем больше, тем игра забавнее». По аналогии с футболом игроки подразделялись на нападающих, защитников и даже... вратарей и могли играть только в своих зонах площадки. Быстрое совершенствование техники игроков привело к тому, что в 1895 году было достигнуто соглашение об ограничении состава команды пятью, семью или девятью играющими в зависимости от размеров площадки. Вскоре после этого число игроков в команде было окончательно стандартизировано. С тех пор команда выставляет на площадку не более пяти человек одновременно.

Выбирая мишень, Нейсмит должен был решить вопрос о возвращении мяча в игру. Сначала пользовались лестницей, взбираясь на которую мяч извлекали из корзины. Но по мере совершенствования техники игроков и роста процента попаданий в корзину это стало неудобным. Поэтому в 1900 году корзины из-под персиков были заменены металлическим обручем с сеткой, не имеющей дна.

Соревнования по баскетболу проводились в США уже в 1895 году. Первые межзональные студенческие игры были организованы в 1901 году, и в том же году баскетбол был показан на Панамериканской выставке в Буффало.

### 2.1.3. Правила игры в баскетбол

Каждая команда состоит из пяти играющих и семи запасных игроков (рис 2). Спортсмены одеты в форму контрастных цветов. На майке каждого игрока, на груди и на спине, нарисован номер.

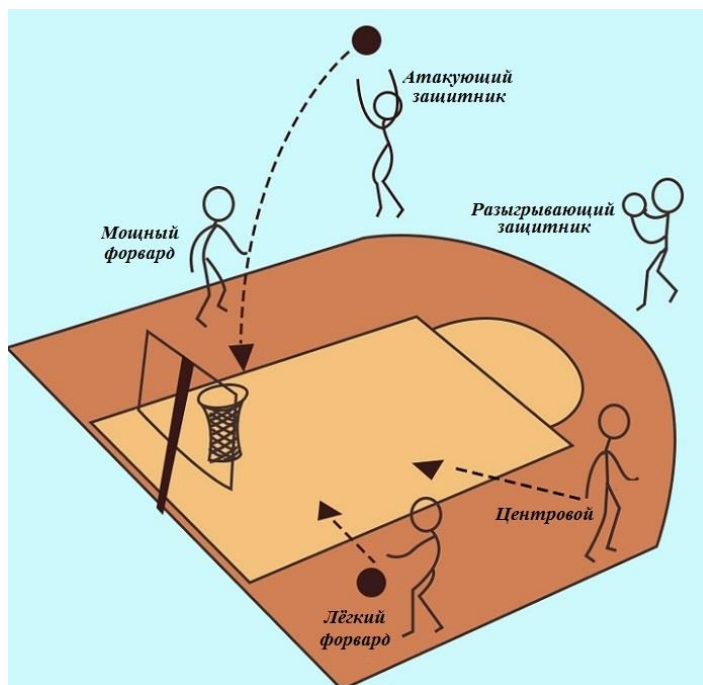


Рис.2

На международных соревнованиях разрешаются номера от 4 до 15. Два баскетболиста одной команды не могут иметь одинакового номера. В начале игры игроки располагаются на площадке за пределами центрального круга. В кругу стоят только по одному игроку от каждой команды. Игра начинается с того, что судья подбрасывает мяч вверх. Как только мяч достигнет верхней точки, игроки, стоящие в центре, прыгают вверх, стремясь отбросить мяч одному из членов своей команды.

Игроки передают мяч друг другу и одновременно передвигаются по площадке в сторону щита противника. Приблизившись к нему, они бросают мяч в корзину. Стоя на месте, игрок не имеет права сделать больше одного шага с мячом в руках. Передачи являются самым простым способом передвижения мяча. Команда не ограничена в их количестве перед попыткой броска. Другим способом передвижение мяча является ведение. Оно позволяет игроку передвигаться с мячом по площадке без помощи партнеров. Ведение осуществляется последовательными ударами мяча об пол кистью руки. Игрок не ограничен в количестве ударов мячом при ведении, но, если он поймает его после ведения, снова вести мяч ему не разрешается. Он должен передать мяч партнеру или попытаться забросить его в корзину противника. За попадание мяча в корзину таким способом засчитывается 2 очка, а за попадание со штрафного - 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков. Мяч можно передавать одной рукой, двумя руками, от груди, от плеча, а вести мяч по

площадке можно, ударяя его о землю одной рукой либо двумя руками попеременно.

Баскетбол – быстрая игра, и поскольку она проводится на относительно небольших площадках, очень важно, чтобы правила ограничивали возможность столкновений (рис.3). Каждый игрок должен стараться избегать этого. В баскетболе первостепенное значение придается ловкости, а не силе.

За ошибки в игре мяч передается противнику. К основным ошибкам относятся:

- пробежка с мячом более двух шагов без удара о землю;
- продолжение ведения мяча игроком после того, как он взял мяч в руки;
- умышленная игра головой, ногами, кулаком.

За грубую игру (толчки, удары, подножки) провинившемуся игроку записывается фол. Игрок, набравший во время игры 5 фолов, удаляется с поля. При умышленной грубости провинившемуся игроку засчитывается фол, команде назначаются 2 штрафных броска. В последние 5 минут и во все дополнительное время каждый фол наказывается двумя штрафными бросками.



Рис.2

#### 2.1.4. Техника игры в баскетбол

Наибольшее удовольствие от игры вы сможете получить, если научитесь правильно выполнять основные приёмы техники игры – передачи, ведение, броски в корзину, защиту, подбор и добивание отскочившего от щита мяча.

Самое главное – запомнить первое правило, – владея мячом, удерживай его пальцами рук и никогда не обхватывай ладонями.



**Передачи** – самый простой и эффективный способ продвижения мяча к корзине противника. Их основные виды: передачи двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной и двумя руками с отскоком от пола.

Существуют и другие виды передач, например, передача за спиной, но она требует опыта.

Чтобы поймать мяч, нужно вытянуть к нему руки с расставленными пальцами и, как только он коснётся пальцев, согнуть руки, притягивая мяч к груди.

Техника самих передач проста. Они требуют, как правило, небольшого замаха и «выстреливающего» движения рукой с мячом в направлении партнёра.

Надо стараться выполнять передачи быстро и точно. Их целью должна быть грудь или специально вытянутая рука партнёра.

**Ведение мяча.** Игрок может передвигаться с мячом на площадке лишь последовательно ударяя его об пол одной или другой рукой. Ведя мяч нужно соблюдать несколько простых правил:

Толчок мяча в пол осуществляется главным образом движением пальцев и кисти. Удар по мячу ладонью будет ошибкой.

Не следует смотреть вниз на мяч – голову нужно держать поднятой, чтобы видеть других игроков и площадку в целом. Мяч нужно контролировать боковым, периферическим зрением.

При ведении правой рукой мяч удерживается слегка сбоку, спереди – справа, а левой сбоку, спереди – слева.

Игрок при ведении должен располагаться между мячом и защитником. Ноги его согнуты, а тело наклонено вперёд. Такое положение укрывает мяч от защитника, обеспечивает достаточную скорость и позволяет избежать ошибок при ведении.

#### ***Броски мяча в корзину.***

Существуют следующие способы забросить мяч в корзину:

- бросок из-под корзины одной рукой сверху
- бросок одной рукой с места
- бросок в прыжке
- бросок с использованием щита

#### ***Индивидуальные защитные действия.***

Успех индивидуальных защитных действий определяют две характеристики. Первая – психологическая. Она включает в себя такие качества, как агрессивность, расчетливость, смелость. Без психологического настроя нельзя успешно защищаться. Вторая характеристика – физическая. Здесь важны стойка, положение тела игрока, его выносливость, позиция на площадке.

**Стойка.** Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Если противник двигается поперёк площадки, защитник

сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед.

Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята, чтобы удобнее было следить за действиями на площадке. Защитник должен передвигаться приставными шагами и никогда не перекрещивать ног.

**Защита против игрока с мячом.** Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на пояс подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться, и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений – финтов.

Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действия нападающего. Игроющему в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится, что противник бросает по корзине, иначе нападающий легко уйдет от него.

**Защита против игрока без мяча.** Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч.

Положение тела должно быть таким, чтобы защитник, не поворачивая головы, мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом.

При держании игрока без мяча в позиции центрального, когда он располагается неподалеку от корзины спиной к ней, защитник не должен оставаться за спиной нападающего. Он выдвигается сбоку от нападающего со стороны мяча и мешает ему получать передачи.

Когда игрок без мяча находится рядом с корзиной, защитник должен держать его спереди, располагаясь между мячом и своим подопечным. Если он останется за спиной подопечного, то не сможет помешать ему получить мяч. А под корзиной это всегда опасно.

После броска последней обязанностью защитника является блокировка своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске.

**Борьба за мяч, отскочивший от щита.** Это одна из самых важных фаз игры. Именно в этот момент нападающий может принести своей команде два очка, а защитник - помешать ему сделать это. Поэтому нужно учиться добивать мяч в нападении и подбирать его в защите.

**Добивание мяча.** Добивание - довольно трудный игровой прием. Чтобы овладеть им, надо придерживаться следующих правил.

При каждом броске нападающий обязан выходить к кольцу для добивания. Еще во время полета мяча он должен постараться определить возможную зону отскока. При неудачных бросках справа мяч обычно

отскакивает в левую сторону и наоборот. Добивать мяч нужно кончиками пальцев вытянутой вверх руки в максимально высоком прыжке. При этом следует использовать щит.

**Подбор отскочившего мяча в защите.** Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру - одна из аксиом баскетбола. Позволяя противнику сделать повторный бросок, команда уменьшает свои шансы на победу. Если каждый игрок команды будет следовать правилам защитной блокировки и подбора, даже более высокорослый противник может быть нейтрализован.

После броска противника надо сделать поворот в широкой стойке, чтобы оставить своего подопечного за спиной. Не следует сразу же бежать вслед за брошенным мячом. Сначала надо убедиться, что кратчайший путь противника к щиту перекрыт.

Чем ближе к подопечному располагается защитник, тем легче преградить ему дорогу к щиту. Отталкивать противника при блокировке нельзя, надо применять боковые движения.

Продолжая удерживать мяч в поле зрения, защитник дожидается удобного момента и прыгает вверх, чтобы схватить мяч в высшей точке прыжка. Действовать он должен быстро и уверенно.

Тактика нападения состоит в том, чтобы создать условия для броска в корзину одному из игроков команды.

Тактика защиты базируется на двух основных системах игры – личной и зонной.

При личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытым.

Другие принципы лежат в основе зонной защиты, в которой каждый игрок отвечает за охрану определенного участка площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем любому игроку противника. Кроме того, если необходимо, он должен помочь партнеру в соседней зоне.

Кроме того, защита может быть пассивна или оказывать активное давление на соперника. При пассивной защите команда охраняет ближайшие подступы к корзине, разрешая противнику выполнять дальние броски. Если они окажутся неудачными, защитникам легче овладеть отскочившим от кольца мячом. При активной защите команда стремится отобрать мяч у нападающих и помешать выполнению бросков.

### **2.1.5. Формирование действий с мячом у детей дошкольного возраста при обучении игре в баскетбол**

Подвижная игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника. Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в

ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Игра в баскетбол отличается от подвижных игр большей определенностью. Состав команд ограничивается установленным числом участников, а продолжительность игры – определенным временем. Она имеет установленные правила, которые определяют точность двигательных действий, проводится при участии судьи. Обязательными являются правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь.

Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без передачи его партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения. Второй вид действий более специфичный для баскетбола – ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину.

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения приемам игры в баскетбол детей дошкольного возраста является выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; доступны детям старшего дошкольного возраста; дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач. Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки, а также действия с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой рукой по прямой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

В начале основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Поэтому в этот период целесообразно дать много разнообразных действий, а также свободно поиграть с мячом. Рекомендуется игра «Играй, играй, мяч не теряй» (см. приложение). Нужно добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть. Веселье, смех – неизменные спутники ребенка.

Затем следует научить детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставлены, кисти лежать сзади – сбоку, мышцы рук расслаблены. Не менее важно научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча. При этом ноги согнуты в коленках, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его

распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.

После того как дети научатся правильно стоять держать мяч, передвигаться по площадке, можно учить их ловить мяч обеими руками, стоя на месте, затем с выходом навстречу летящему мячу, в стороны, назад и т. д. Неумение ребенка поймать мяч часто вызывает обиду. Он старается прижимать мяч руками к груди, а когда не успеет это сделать, мяч летит прямо в лицо. Летящий мяч необходимо встретить руками возможно раньше. Кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы половину шара, в котором должен поместиться мяч. Нужно следить за полетом мяча. Как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, необходимо захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением к себе.

Выполнение ловли мяча, а также других элементов баскетбола в разных условиях в сочетании с другими действиями способствуют совершенствованию изучаемого действия, умению в дальнейшем самостоятельно применять его в игровых ситуациях.

Параллельно ловле мяча необходимо обучать детей передачи мяча двумя руками от груди с места, а затем в движении. Детей следует передавать мяч из правильной стойки, держа его двумя руками на уровне груди. Они должны описать мячом небольшую дугу к туловищу – вниз – на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч, активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. В процессе обучения передачи мяча необходимо напоминать детям, что локти следует опустить вдоль туловища, что нужно стараться бросать на уровне груди партнера, и что мяч следует сопровождать взглядом и руками.

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение. Оно позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча выполняются несколько сбоку от игрока, равномерно, согласованно с передвижением ребенка. Многие дети пытаются вести мяч прямо перед собой, ударяют по мячу сверху, что мешает продвижению вперед, не умеют сочетать ритм движения руки с ритмом работы ног, управлять мячом и поэтому часто теряют его. В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять мячом даже без зрительного контроля, продвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча и направление перемещения. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча для детей дошкольного возраста является такой, при котором на два шага ребенка приходится один удар мячом по площадке.

Передачи мяча и броски его в корзину являются сходными по своей структуре движениями, Детей подготовительной к школе группы следует учить броску мяча в корзину с места или с фиксацией остановки после ловли и ведения мяча. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует

из такого же исходного положения, как и в способе передачи мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать небольшую дугу вниз - на себя и, выпрямляя руки вверх, направить мяч к цели с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы раскрываются, выполняя направляющий толчок. С самого начала обучения надо обратить внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливались, сопровождали мяч взглядом, не выводили локти в сторону.

### **2.1.6. Особенности методики обучения**

При разучивании ловли, передачи, ведения и бросков мяча подводящие упражнения играют важную роль. Они имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но являются более простыми и более легкими для детей. Подводящие упражнения позволяют выделить главное звено изучаемого движения, что облегчает освоение двигательного действия.

На начальном этапе формирования навыков владения мячом внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. Если дети еще полностью не усвоили новое движение, навык еще не сформирован, то соревнования на скорость выполнения движения способствует не правильному их закреплению. Но это не значит, что на начальном этапе формирования действий с мячом основным методом обучения должно быть только упражнение. Широкое применение игрового метода возможно уже с самого начала. Используя игры и игровые упражнения, которые могут составлять 60-70%, удовлетворим желание детей играть. Эффективно использование подвижных игр, где каждый играющий действует за себя, в сочетании с обучением.

В дальнейшем целесообразно применять подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка, действующего независимо от своих партнеров. Такие игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

После того как дети научатся правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч четко, в быстром темпе, без особых усилий появляется возможность играть в более сложные, более близкие к баскетболу, а также в баскетбол по упрощенным правилам. В таких играх дети должны взаимодействовать с мячом, что повышает активность и создает условия для быстрейшего и осмысленного формирования навыков действий с мячом.

При обучении элементам баскетбола особенно важно обеспечить сознательное их усвоение. Понимание детьми смысла движений ускоряет процесс формирования двигательных навыков, а также, что особенно важно, способствует умению в последующих играх самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное

отношение к действиям с мячом возникает у детей только при условии, если воспитатель разъясняет их значение в различных ситуациях применения, объясняет, почему именно так они должны выполняться. Ребенок должен знать, почему в той или иной игровой обстановке более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их определенным способом, с определенной скоростью и в определенном направлении. Например, детям нужно объяснить, что вести мяч в игре следует только в том случае, если не можешь передать его партнеру. При приближении защитника более безопасно вести мяч дальше от него рукой и с низким отскоком. Не надо спешить, вести мяч лучше ближе к цели или на более свободное место для передачи мяча партнеру.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями самих детей у ребенка возникает сознательное отношение к действиям с мячом, умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

В играх с мячом необходимо учить детей согласовывать свои действия с действиями товарищей на основе дружеских взаимоотношений и сплоченности. Для этого в группе можно создать постоянные команды, поощрять верность друзьям по команде, предостерегая детей от перехода на сторону противника, хотя этим условным противником и являются дети своей группы.

В играх с мячом следует вырабатывать у детей привычку поступаться личными интересами ради достижения общей цели. Для этого можно использовать ограничение действий с мячом ввести дополнительные требования. Например, ограничение расстояния ведения мяча, включение задания бросать мяч ловцу после того, как мяч обойдет всех игроков команды.

Часто в играх с мячом возникает необходимость оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение, при этом иногда приходится рисковать любимой ролью в игре. К этому следует приучать детей.

В качестве одного из тактических элементов во многих играх с мячом допускается и поощряется применение игроками отвлекающих действий. Они направлены на то, чтобы отвлечь внимание противника путем ложных действий, предшествующих основным, с целью обыгрывания его. Дети старшего дошкольного возраста усваивают такие действия с мячом и без мяча. За отвлекающие действия ребята поощрялись тогда, когда это помогало освободиться от опеки товарища, выйти на свободное место для получения мяча или занять удобную позицию для броска мяча в корзину или его передачи. Необходимо постоянно следить за тем, чтобы не допускался обман, являющийся прямым нарушением правил игры.

### 2.1.7. Условия проведения учебного процесса

Игры с мячом проводятся весной, летом, осенью во время прогулок. Продолжительность их 15-20 минут. Целесообразно сочетать игры на прогулке с занятиями по физической культуре. Если занятия проводятся с утра, то игры с мячом лучше организовать во время прогулки после дневного сна и наоборот. Нецелесообразно сразу после окончания занятий: рисованием, математикой, родным языком и др. – проводить обучение элементам баскетбола во время прогулки. Лучше дать детям возможность некоторое время заниматься другими видами деятельности: дети устают на занятиях, а для усвоения определенных действий с мячом, правил игры им придется опять сосредоточить внимание, думать, что приведет к дополнительной мыслительной нагрузке.

Некоторые игры, подводящие к баскетболу целесообразно проводить с подгруппой детей, сочетая их с другими упражнениями спортивного характера, или с другими видами деятельности, не требующими постоянного контроля воспитателя. После овладения определенными действиями с мячом и структурой игры надо подвести детей к самостоятельным играм с мячом без непосредственного руководства воспитателя. Если одна подгруппа детей играет с мячом, воспитатель может в это время руководить другой подгруппой по выполнению спортивных упражнений или совершенствованию основных движений, не оставляя совсем без контроля играющих детей.

### 2.1.8. Правила игры для дошкольников

**Цель игры.** Игра проводится между командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре – забросить как можно мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

**Участники игры.** Каждая команда состоит из 5 играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков - капитан. Игроки одной команды должны иметь отличительные знаки, которые одевают на спину и грудь.

**Судейство.** Инструктор следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания и дает сигналы при нарушении правил, засчитывает попадания мяча в корзину, разрешает споры.

**Время игры.** Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Воспитатель контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (3-4 минуты). С целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

**Счет игры.** При попадании мяча в корзину команде начисляется два очка. Игра может закончиться победой одной команды или ничьей.

**Правила проведения игры.** Инструктор может менять игроков во время игры и во время перерыва. Мяч можно передавать, бросать или вести в



любом направлении. Ударять по мячу кулаком или ногой запрещается. Случайное касание мячом ноги не является нарушением. Мяч считается вышедшим из игры, если он коснулся пола, игрока или предмета вне площадки. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов, после чего он должен выполнить передачу, бросок или ведение. Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно.

**Нарушения.** Нарушением называется несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч забрасывается в игру игроком противоположной команды. Забрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где было совершено нарушение.

**Начало игры и розыгрыш спорного броска.** Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге при начале каждого периода, при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч в одно и то же время, при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд или, когда воспитатель сомневается от кого вышел мяч, когда мяч застревает в корзине, когда совершена обоюдная персональная ошибка. При розыгрыше начального и спорного броска воспитатель подбрасывает мяч вверх между игроками, и, после того как он достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его.

**Правила поведения.** Во время игры дети должны всегда проявлять корректность. Игроки, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны временно удалены с площадки. Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять ножку и т. д.

### **2.1.9. Оборудование площадок и инвентарь для игры**

Корзины надо использовать со щитом, длина которых 120 см., высота 90 см., внутренний диаметр корзин 45 см. Сетка должна иметь длину 40 см. Корзины подвешиваются не ниже 180 см., не выше 200 см. над уровнем площадки. Щиты делаются из целого прочного дерева, поверхность их окрашивается белым цветом, а края обводятся красной линией шириной 5 см.

Мячи можно использовать разного веса и диаметра. При обучении ведению мяча лучше пользоваться надувными мячами. Детские резиновые мячи плохо отскакивают от пола, и, ведя их, дети прилагают большие усилия, что ведет к принятию неправильной стойки.

Наиболее удобная для игр с мячом площадка длиной 13 м., шириной 7 м. На площадке следует отметить боковые и лицевые линии и круг для розыгрыша спорных мячей в центре площадки диаметром 1,8 метра. Площадки могут быть разного покрытия, но лучше всего деревянные – их легко чистить, от них хорошо отскакивает мяч.

Проведение игры возможно и в спортивном зале детского дошкольного учреждения. Оборудование и инвентарь соответственно площадке.

### **2.1.10. Методика занятий с детьми**

**Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча.**

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

**Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.**

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).
8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя.
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

**Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.**

1. Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину, стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

## 2.1.11. Примерные планы занятий

### *Занятие №1.*

Задачи. Формировать умение действовать с мячом, научить быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.

Пособия. Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения.*

#### **Подготовительная часть.**

1. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его 5-6 раз подряд.

2. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями. Повторить 8-10 раз.

3. Катание мяча, наклонившись, обеими руками. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Напомнить, что при катании следует смотреть вперед, догоняя мяч не мешать товарищу.

**Основная часть.** Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй». Напомнить детям, какие можно выполнять движения с мячом. Объяснить, что после сигнала необходимо как можно быстрее поймать мяч и держать его свободно, обеими руками на уровне груди, пальцы широко расставлены. Повторить 5-6 раз.

**Заключительная часть.** Малоподвижная игра «Будь внимателен» (3-4 мин.). Дети становятся в кружок, в середине его ведущий – воспитатель. Он бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко. Напомнить детям, как надо принимать мяч.

### *Занятие №2.*

Задачи. Учить ловле мяча, формировать навыки бросания мяча, способствовать развитию глазомера, координации движения и ловкости, учить дружно играть.

Пособия. Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения.*

#### **Подготовительная часть.**

1. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Повторить 6-8 раз. Перед каждым броском воспитатель проверяет правильно ли дети взяли мяч, и напоминает, что мяч надо ловить амортизирующим движением.

2. Игра «10 передач». Повторить 2-3 раза. Обращать внимание на технику ловли мяча.

**Основная часть.** Подвижная игра «Обгони мяч» (6-8 минут). Целесообразно первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования.

**Заключительная часть.** Произвольная игра детей с мячом на площадке. Каждый ребенок имеет мяч. Воспитатель следит, чтобы дети не толкались,

играли дружно, поощряет и подсказывает. Помогает некоторым детям индивидуально.

### ***Занятие №3.***

**Задачи.** Учить детей ведению мяча на месте, упражнять в передаче-ловле мяча, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве, учить передачи мяча.

**Пособие.** Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

**Содержание и методика проведения.**

#### **Подготовительная часть.**

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой по 2 минуты. Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз, а не бить по нему, включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку.

2. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой по две минуты.

3. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча, направления и скорость ведения.

#### **Основная часть.**

1. Дети в парах передают мяч одной рукой от плеча на расстоянии 2,5-3 метра. Учить сопровождать мяч то правой, то левой рукой (2 минуты).

2. Подвижная игра «За мячом». Следить чтобы дети правильно передавали мяч, стремились точно бросать его партнеру по игре (8 минут).

**Заключительная часть.** Дети становятся за линию в пять колонн, в двух-трех метрах от которой находятся 5 обручей. Они поочередно бросают мячи в обручи, стараясь попасть в них, любым способом.

## **2.1.12. Примерные подвижные игры для проведения занятий по баскетболу**

### **Подвижные игры с мячом.**

#### ***«Играй, играй мяч не теряй».***

**Задачи.** Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

**Описание игры.** Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

**Варианты.** После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

**Методические указания.** Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

## **Игры с передачей, ловлей мяча.**

### ***«10 передач».***

**Задачи.** Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

**Описание игры.** Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

**Методические указания.** Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

### ***«Обгони мяч».***

**Задачи.** Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

**Описание игры.** Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

### ***«За мячом».***

**Задачи.** Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

**Описание игры.** Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мячом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

**Методические указания.** Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

## **Игры для обучения ведению мяча.**

### ***«Ловец с мячом».***

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удается, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

## **Игры с бросками мяча в корзину.**

### ***«Пять бросков».***

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

## **Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.**

### ***«Мяч капитану».***

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

## **2.2. Методика обучения и овладения элементами игры в футбол детьми старшего дошкольного возраста**

### **2.2.1. История возникновения и развития футбола**

Футбол – одна из самых популярных командных игр в мире, где за малое количество очков нужно бороться. История «ножного мяча» насчитывает немало столетий. В различные игры с мячом, похожие на футбол, играли в странах Древнего Востока (Египет, Китай), в античном мире (Греция, Рим), во Франции («па супь»), в Италии («кальчио») и в Англии. Непосредственным предшественником европейского футбола был, по всей вероятности, римский

«гарпастум». В этой игре, которая была одним из видов военной тренировки легионеров, следовало провести мяч между двумя стойками. Средневековый футбол в Англии носил чрезвычайно азартный и грубый характер, и сама игра представляла собой, в сущности, дикую свалку на улицах. Англичане и шотландцы играли не на жизнь, а на смерть. Неудивительно, что власти вели упорную войну с футболом; выпущены были даже королевские приказы о запрещении игры.

Но популярность футбола в Англии была столь велика, что ей не могли помешать и королевские указы. Именно в Англии эта игра была названа «футболом», хотя это и произошло не при официальном признании игры, а при ее запрещении. В начале 19 в. в Великобритании произошел переход от «футбола толпы» к организованному футболу, первые правила которого были разработаны в 1846 в Регби-скул и два года спустя уточнены в Кембридже. А в 1857 в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Шесть лет спустя представители уже 7 клубов собрались в Лондоне, чтобы выработать единые правила игры и организовать Национальную футбольную ассоциацию. Она была образована в 1863, были разработаны и первые в мире официальные правила игры, получившие спустя несколько десятилетий всеобщее признание. Три из тринадцати параграфов этих правил указывали на запрещение игры руками в различных ситуациях. Только в 1871 голкиперу было разрешено играть руками.

Правила строго определяли размер поля (200x100 ярдов, или 180x90 м) и ворот (8 ярдов, или 7 м32 см, остались неизменными Рис.3).

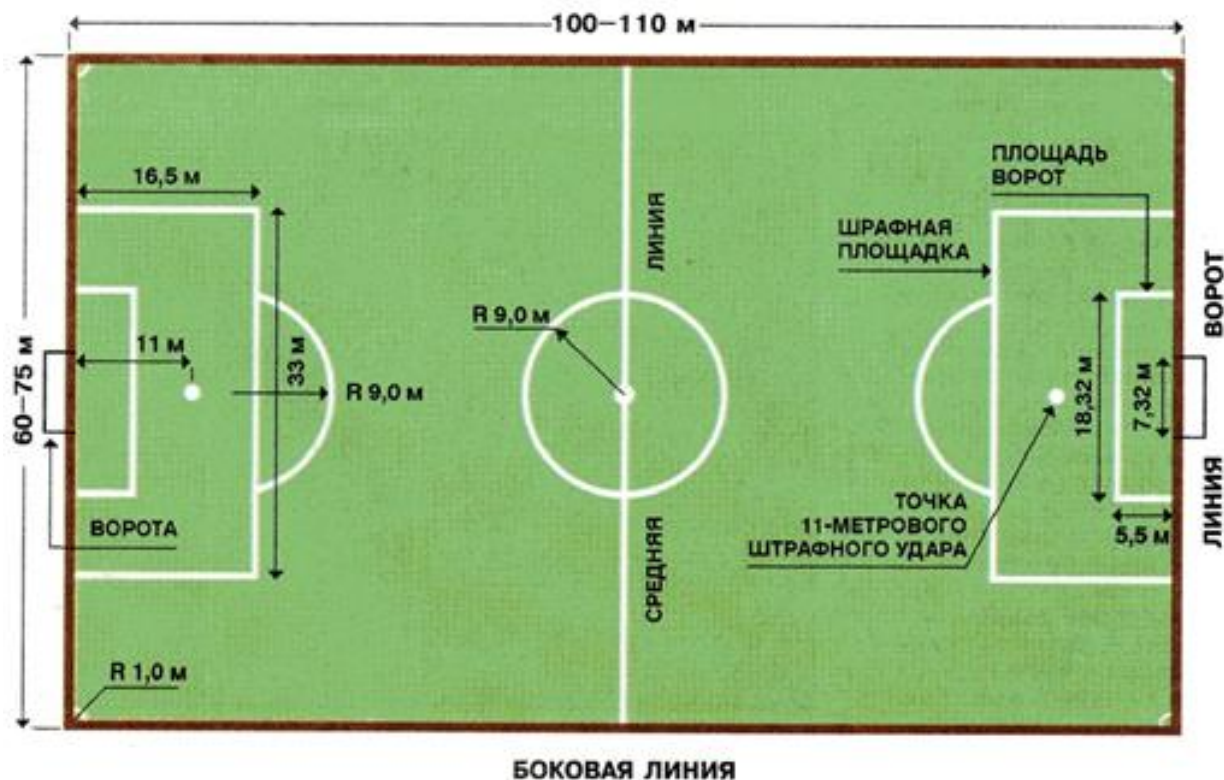


Рис.3

До конца 19 в. Английская футбольная ассоциация внесла еще ряд изменений: был определен размер мяча (1871); введен угловой удар (1872); с 1878 судья стал пользоваться свистком; с 1891 на воротах появилась сетка и стал пробиваться 11-метровый штрафной удар (пенальти). В 1875 веревку, соединяющую шесты, заменила перекладина на высоте 2,44 м от земли. А сетки для ворот были применены и запатентованы англичанином Броди из Ливерпуля в 1890. Судья на футбольном поле впервые появился в 1880-1881 гг. С 1891 судья стали выходить на поле с двумя помощниками. Изменения и совершенствования правил, безусловно, влияли на тактику и технику игры. С 1873 берет свое начало история международных встреч по футболу (рис.4).



Рис.4

### 2.2.2. Правила игры и подбор оборудования при обучении элементарному футболу

На участке с травяным покрытием оборудуется футбольное поле, длина поля не должна превышать 24 м, ширина 18 м (рис.5). Если государственная дошкольная образовательная организация не располагает достаточной площадкой, то игра проводится с меньшим числом игроков в командах на площадках любых размеров. Разметка площадки делается мелом. Поперек площадки отмечаются средняя линия и центральный круг диаметром 5 м. На концах площадки ставятся ворота высотой 2 м., шириной 3 м. Ворота делаются из круглого столба диаметром 12 см или из металлических труб. Они окрашиваются белым цветом. С противоположной стороны площадки на воротах устанавливаются крючья, с помощью которых крепится сетка. Чтобы



избежать ушиба детей в играх, ворота ограничиваются с боков при помощи полиэтиленовых предметов. На всех углах площадки и на месте пересечения средней и лицевой линий ставятся яркие флажки высотой 0,80 - 1 м.



Рис.5

### 2.2.3. Правила игры в футбол

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

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

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

**Участники игры.** Каждая команда состоит из 5 - 8 детей и нескольких запасных. Один из игроков – капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки.

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

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

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

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

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

Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля, и игра начинается по сигналу воспитателя одним из игроков команды, начинающей игру. Ребенок направляет мяч в сторону противника. Игроки команды соперников должны находиться от мяча на расстоянии не менее 3 м. Ребенок, производящий начальный удар, не имеет права вторично касаться мяча раньше других детей.

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

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

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

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

**Нарушение правил и наказание за них.** Игрокам не разрешается ставить товарищу подножку, ударять противника ногой, толкаться, тянуть за одежду, за руки, нападать на вратаря, стараться отобрать у него мяч. Нарушением игры

также бег с мячом в руках, попытка ловить его. Если игрок нарушает правила, воспитатель останавливает игру и делает ему замечание. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если нарушение совершили одновременно игроки обеих команд, в этом случае и тем и другим назначается штрафной удар (по неподвижному мячу) с места нарушения.

#### **2.2.4. Задачи обучения и методические рекомендации при обучении элементарному футболу**

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

#### **Задачи обучения**

Познакомить дошкольника с игрой в футбол, историей ее возникновения.

Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.

Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость.

#### **Методические рекомендации**

Обучение элементам футбола можно начинать в старшей группе дошкольной образовательной организации. Ребята овладевают техникой действий с мячом при многократном повторении упражнений. Однако упражнения и игры, в которые включаются изучаемые движения, должны быть очень разнообразными и интересными для детей. Однообразие и монотонность действия снижают интерес у детей. Упражнения и игры должны быть доступными дошкольникам. В начале обучения основное внимание детей направляется на овладение правильными движениями, а затем нужно стремиться, чтобы они освоили сильные и точные удары и скорость движений.

Упражнения дети должны выполнять как правой, так и левой ногой. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений. Например, удар по мячу надо проводить в такой последовательности: удар по неподвижному мячу, удар по мячу после его остановки, удар по мячу, движущемуся навстречу, и, наконец, следует переходить к изучению удара при движении самих занимающихся. Начинать обучение ведению мяча лучше всего с ведения по прямой на бегу. Скорость бега при этом постепенно увеличивается. По мере того как дети овладевают

этим действием, можно переходить к обучению ведению по дугам, зигзагами, с обводкой стоек - флажков. Наконец, следующий этап - это обучение ведению мяча при сопротивлении противника. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол.

Дети должны знать, что:

- мяч надо вести дальше от соперника ногой;
- при быстром беге удобней вести мяч внешней частью подъема, а при медленном - любым способом;
- если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема.

Если есть возможность дать мяч каждому ребенку, то это значительно повысит эмоциональность занятий и будет способствовать более быстрому освоению предметов.

### **2.2.5. Приемы и техника игры в элементарный футбол**

Основными приемами техники игры являются перемещения, удары по мячу, приемы мяча, ведение мяча, отбор мяча, финты, вбрасывание мяча, приемы игры вратаря.

*Перемещение* в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед, прыжков применяются в подвижных играх с мячом и самой игре в футбол. Быстрая смена игровых ситуаций, неожиданные действия противника требуют разнообразных способов перемещений: предельно быстрого бега с места, ускорения, бега приставными шагами; кроме того, ребенку приходится двигаться в самых разных направлениях: по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т.п.

*Удары по мячу* составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и другие действия. Масса и скорость ударяющей в мяч ноги у дошкольников небольшие, поэтому и мяч не набирает большой скорости (рис.6).

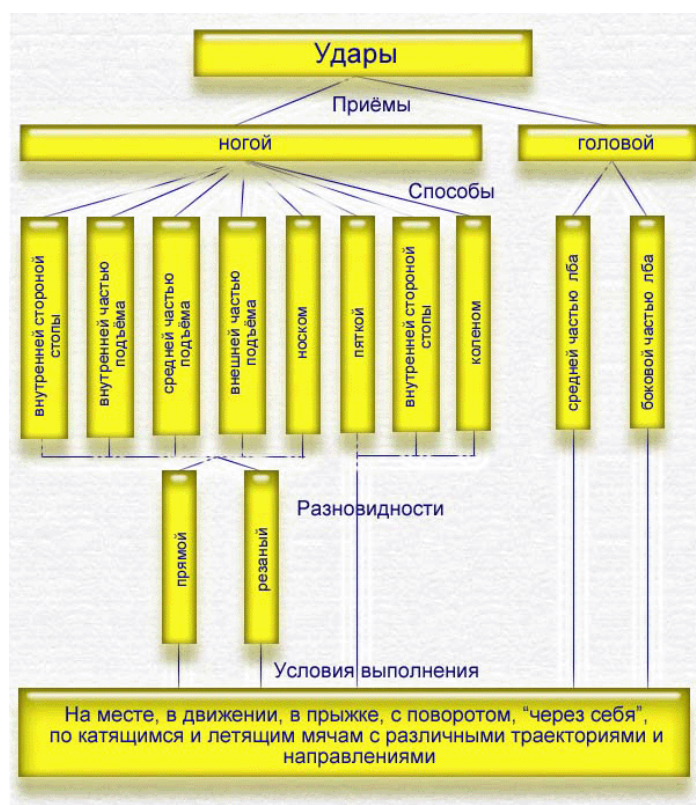


Рис.6

Удары по мячу ногой выполняются серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной топы, носком и другими частями стопы и тела, которые реже применяются в игре. Футболист, готовясь к удару, за счет свободного замаха накапливает определенную энергию (нога сильно отводится назад, а затем начинает движение вперед сильно сгибаясь рис.7).



Рис.7

Опорная нога (слегка согнута в коленном суставе) ставится чаще всего с пятки, а во время движения сгибается еще больше, вес тела переносится на всю ступню, а затем в момент отрыва мяча от стопы совершается подъем на носок (рис.8). Перед соприкосновением стопы с мячом нога представляет собой жесткий рычаг. Дальность полета мяча и траектория зависит от того, с какой силой наносится удар.

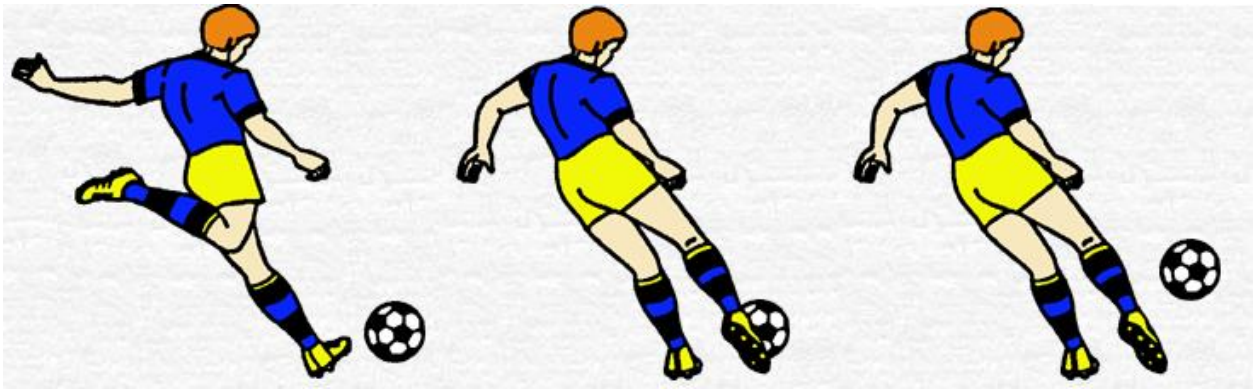


Рис.8

Удары могут выполняться по неподвижному, катящемуся, летящему или откосившемуся от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что игрок вынужден в этом случае согласовывать свои движения с движением мяча во времени и по расстоянию (рис.10).

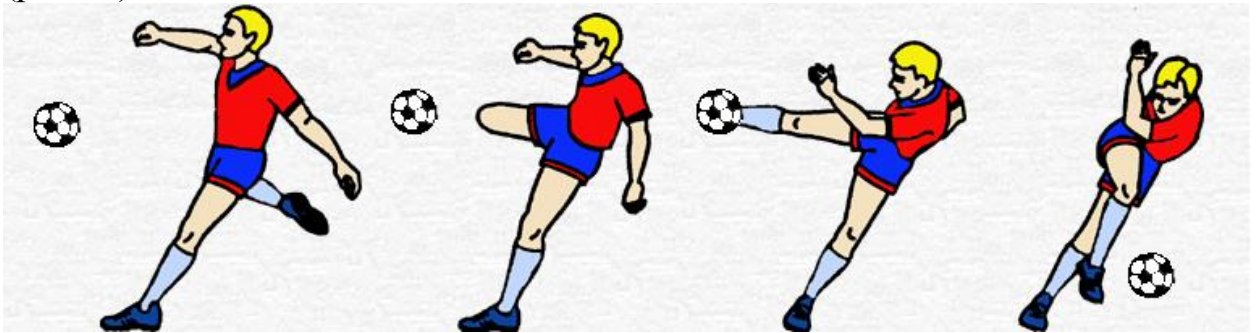


Рис.10

*Приемы мяча* осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой (рис 11).

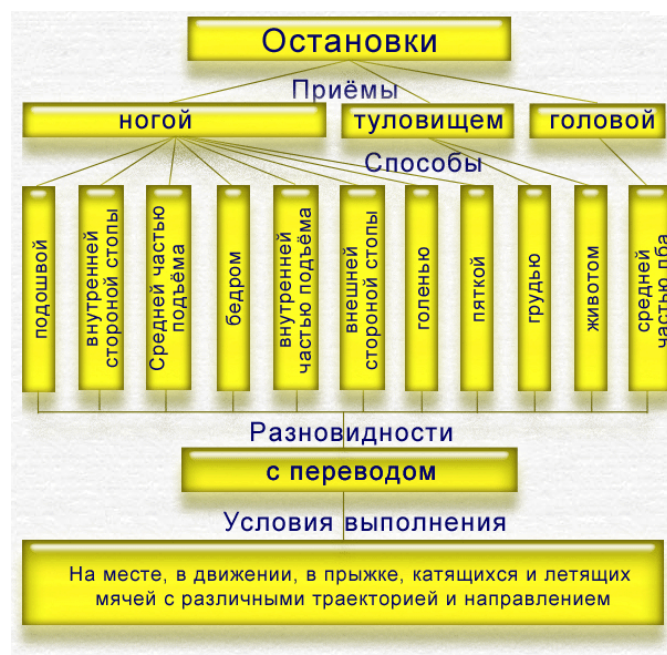


Рис.11

Дошкольников следует учить более легким способам приема мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы (рис.12). Прием бедром, грудью, головой доступны только детям в более старшем возрасте.

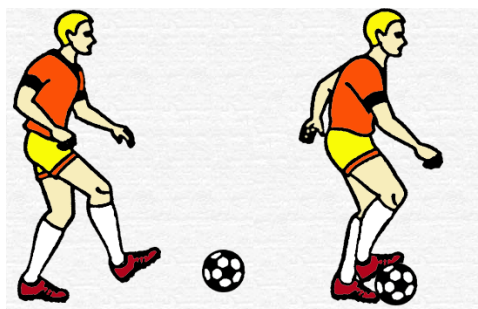


Рис.12

Для остановки катящегося мяча подошвой игрок встречает его ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок подтянут, пятка опущена), затем мяч накрывает подошвой, носок опускается и прижимается к земле.

Прием мяча внутренней стороной стопы, катящегося навстречу мячу, выполняется так: ребенок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу и в момент соприкосновения с мячом отводит ногу немного назад (рис.13).

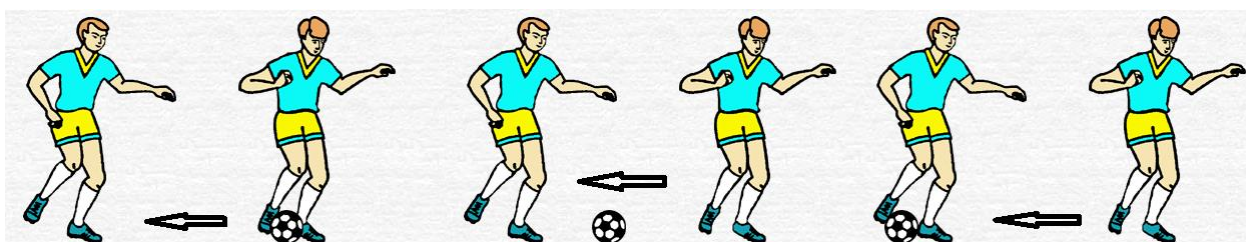


Рис.13

Прием мяча внешней стороной стопы применяется в случаях, когда мяч падает сбоку от игрока. Остановку мяча выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной. Правая нога согнута в колене с опущенной пяткой и приподнятым носком, выносится вперед - влево, левая - вперед - вправо. Прием мяча осуществляется в момент его приземления (рис.14).



Рис.14

**Ведение мяча** осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно, то правой, то левой ногой (рис.15).

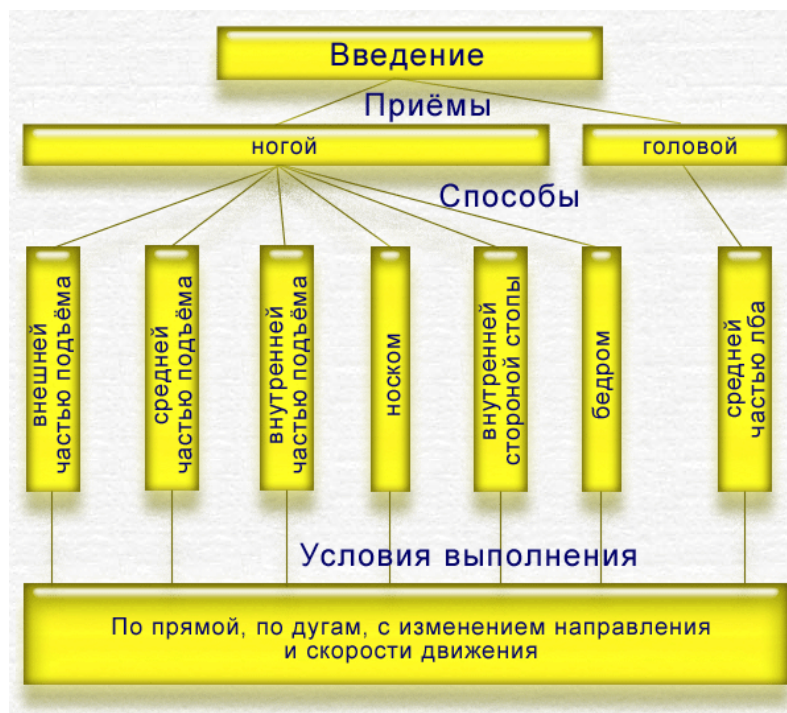


Рис.15

В зависимости от игровой ситуации ребенок при ведении мяча старается не отпускать мяч от себя или посылает дальше вперед. Если соперник близок, толчки производятся в нижнюю часть мяча, если далеко - в середину мяча.

*Ведение мяча внешней частью подъема*

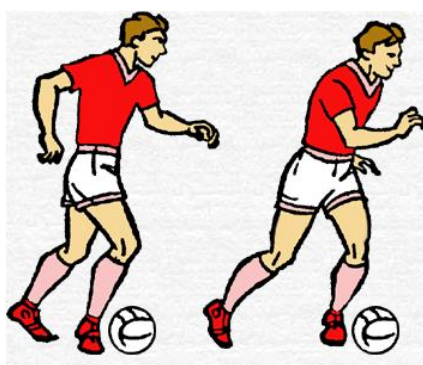


Рис.16

*Ведение мяча внутренней частью подъема*

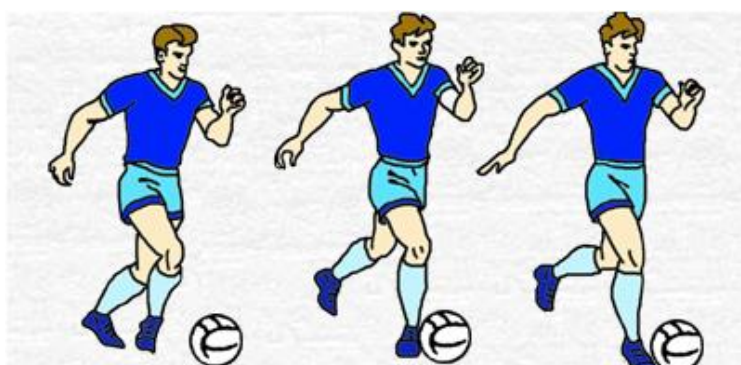


Рис.17



### Ведение мяча носком ноги



Рис.18

**Отбор мяча.** Необходимо предупредить детей, чтобы они играли осторожно, так как можно получить травму.



Рис.19

При отборе мяча необходимо приблизиться к игроку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу (рис.20).



Рис.20

**Вбрасывание мяча** за боковые линии осуществляется так: ребенок берет мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги ставятся в положение небольшого шага или параллельно. Отклонившись назад, он быстро бросает мяч, выпрямляя руки (рис.21).

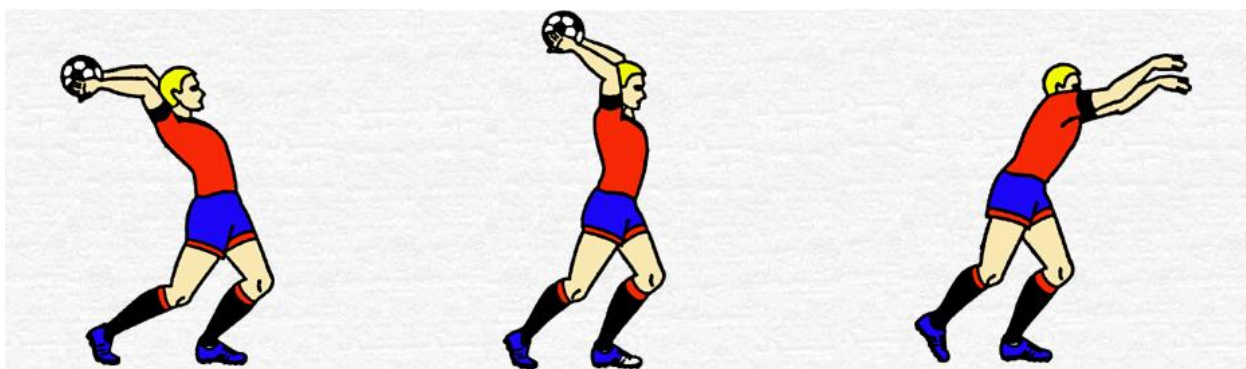


Рис.21

**Прием игры вратаря.**

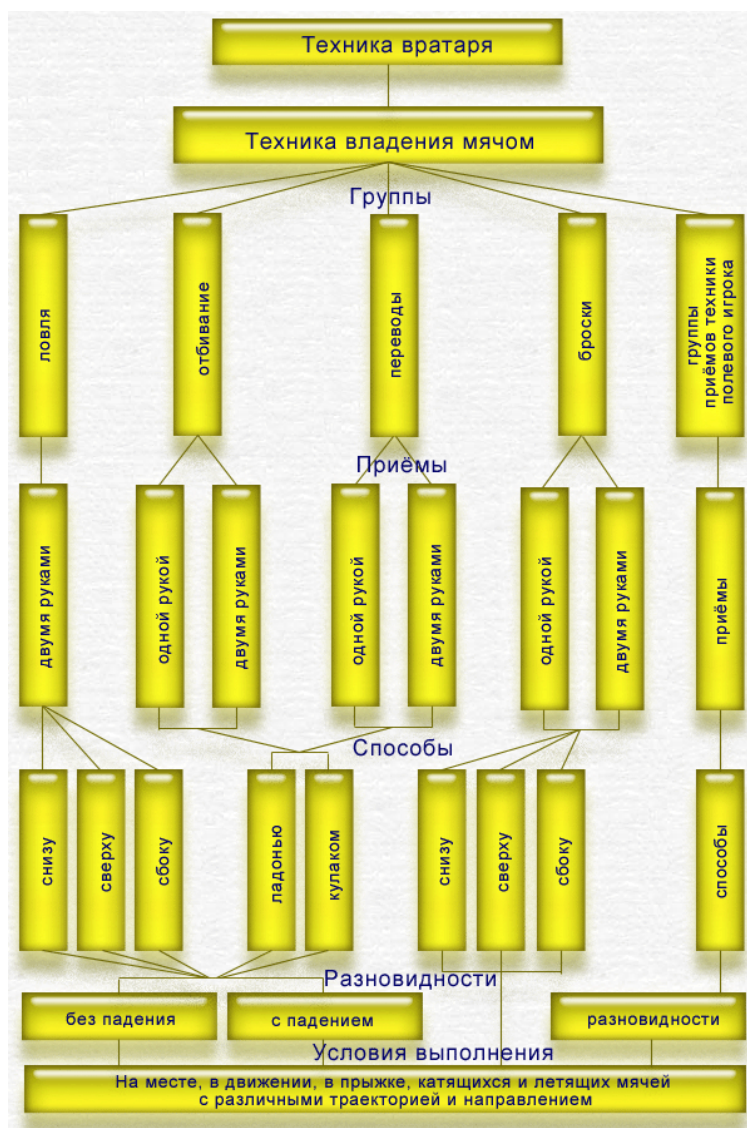


Рис.22

В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой, если есть возможность продвинуться вперед (рис.23).

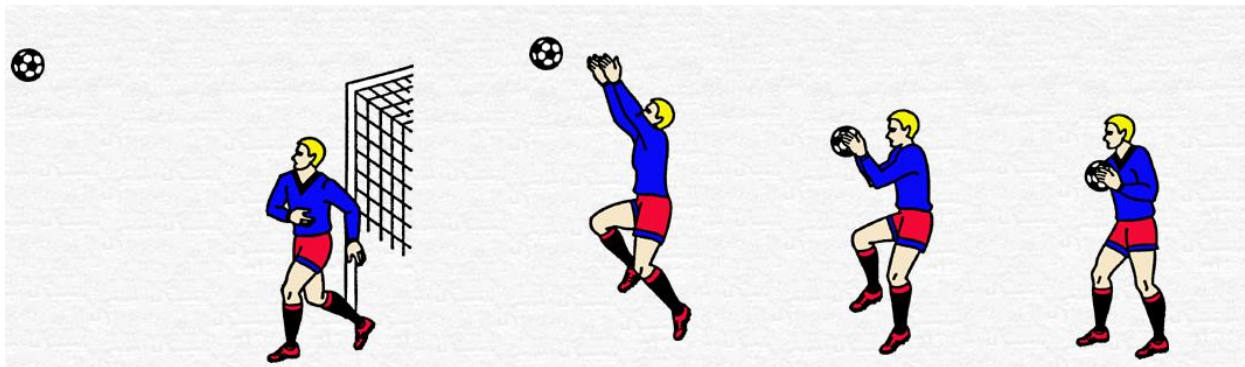


Рис.23

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

#### **2.2.6. Упражнения, подвижные игры и эстафеты, рекомендуемые при обучении элементарному футболу**

##### ***Упражнения.***

1. Удары ногой по подвешенному мячу.
2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.
3. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.
4. Один ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.
5. Бросок мяча в стенку и прием откосившегося мяча под подошву (внутренней стороной стопы).
6. Удар мяча ногой в стенку и его прием.
7. Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву.
8. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.
9. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает (тоже ногой).
10. Вести мяч правой и левой ногой по прямой.
11. Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.
12. Вести мяч ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то правой, то левой ногой.
13. Вести мяч вокруг стоек.
14. Вести мяч вокруг стоек и ударять по воротам.
15. Вести мяч меняя темп передвижения.
16. Вести мяч с ускорением и ударять по воротам.
17. Бросать мяч из-за головы двумя руками.

18. Бросать мяч по цели на точность попадания.
19. Один ребенок бросает мяч, другой принимает его.
20. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.
21. Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 - 5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.
22. Вратарь стоит в воротах. 2 - 3 детей поочередно посылают мячи, вратарь должен ловить все мячи в воздухе или направлять мячи ногой в поле.

### ***Подвижные игры.***

***Подвижная цель.*** 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.*** 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.

***Гонка мячей.*** Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого - по мячу. После сигнала, воспитателя все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

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

***Задержи мяч.*** Дети становятся в круг - это нападающие, внутри круга - защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

Если в игре участвует много детей, то могут быть 2-3 защитника.

***Игра в футбол вдвоем.*** 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, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

***Забей в ворота.*** 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.

***У кого больше мячей.*** Дети образуют две разные команды. Каждая 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.

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

**Забей гол.** В игре одновременно участвуют две команды. Над Средней линией поля (20x10 м) на высоте 70 - 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2х метрах от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводятся 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 пересечетцевую линию поля. Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля. Побеждает команда, сумевшая за условное время забить больше голов.

**Смена сторон.** В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7-10 игроков. На площадке в 15 - 20м 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.

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

**С двумя мячами.** 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 флажками. 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 пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

**Сильный удар.** На площадке обозначается линия удара, а далее - коридор шириной 10м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если

мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

**Попади в мишень.** Дети поочередно с расстояния 7 - 10м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначений на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший желать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

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

## 2.2.7. Примерные планы занятий

### **Занятие 1.**

Задача. Учить детей передавать мяч друг другу ногами;

Упражнять в прыжках через скакалку.

*Пособия.* Шнур, мячи, скакалки.

**Подготовительная часть.** Ходьба с выполнением заданий для рук;

Медленный бег, во время которого дети бегут широким шагом.

Ходьба.

**Основная часть.** 1. Дети распределяются по парам, берут мячи, перекатывают друг к другу ногами с расстояния 2 - 3 м. Мяч легко посылают к ноге партнера, и тот движением ноги останавливает мяч (по 10-15 раз каждой ногой).

Бег в среднем темпе. Ходьба.

Прыжки через скакалку. Вначале дети держат оба конца скакалки в одной руке и, вращая ее сбоку с ударом о землю, прыгают, стараясь сделать прыжок немного раньше удара скакалки о землю. Прыгать через скакалку, вращая ее вперед (4-5 мин)

Бег в среднем темпе. Ходьба.

Игра «Пингвины с мячом».

**Заключительная часть.** Медленный бег. Ходьба.

### **Занятие 2.**

Задача. Учить детей вести мяч ногами, перекатывать его друг другу.

*Пособия.* Мячи по количеству детей.

**Подготовительная часть.** Ходьба с выполнением заданий для рук. Медленный бег. Дети бегут приставным, широким шагом. Ходьба.

**Основная часть.** 1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ снизу от груди двумя руками), стараясь мягко ловить мяч (4-5 мин).

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Перекатывание мяча друг другу с расстояния 2 - 3 м. По очереди легкими касаниями ногой вести мяч с одной стороны площадки, до другой. (5-6 м).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Футбольный слалом».

**Заключительная часть.** Медленный бег. Ходьба.

### ***Занятие 3.***

Задача. Учить детей играть в футбол; упражнять в прыжках с бревна, мягко приземляться на обе ноги. Пособия, мячи.

**Подготовительная часть.** Ходьба с выполнением различных движений для рук. Медленный бег. По одной стороне площадки дети бегут широким шагом, по другой - прыгают на одной ноге. Ходьба.

**Основная часть.** Перестроившись в 2 - 3 колонны перед гимнастической стенкой, дети один за другим влезают на до касания рукой перекладины на высоте 2 м (2 -3 раза).

Бег в среднем темпе с преодолением препятствий. Ходьба.

Дети группами по 4 - 5 человек встают на бревно и спрыгивают, мягко приземляясь. Затем упражнение выполняет следующая группа. (5-6 раз).

Бег в среднем темпе. Ходьба.

Игра в футбол. На противоположных сторонах площадки устраиваются ворота (ширина 1 м). Дети образуют команды по 4 человека и играют в футбол. Через 3 мин. в игру вступают другие две команды. Нужно следить за тем, чтобы дети не толкались и не бегали все разом за мячом. Можно назначить вратарей. Защитников и нападающих. При повторении игры дети меняются местами.

**Заключительная часть.** Медленный бег. Ходьба.

## **2.2.8. Примерный план занятий по футболу на прогулке**

### **Сентябрь**

**Первая неделя.** Футбол. Перекатывать мяч друг другу правой и левой ногой (по 10-15 раз). Дети стоят по кругу, воспитатель - в центре круга - по очереди катит мяч детям. Каждый останавливает мяч ногой и посылает его обратно воспитателю.

Игра «Попади в кеглю». Дети стоят в двух колоннах на расстоянии 2 м от кеглей. По очереди они катят мяч ногой, стараясь попасть в кеглю.

**Вторая неделя.** Перекатывать мяч другу с расстояния 2 м правой и левой ногой (по 10-15 раз). Легкими касаниями ног вести мяч с одной стороны площадки другой (3-5 раз), чередуясь с партнером.

Игра «Попади в ворота». Дети распределяются в 2-3 колонны, и каждая встает на расстоянии 2 м от ворот (две кегли или кубики, поставленные в 80 см друг от друга). По очереди дети катят мяч ногой, стараясь попасть в ворота. Выигрывает колонна, имеющая большое число попаданий.

**Третья неделя.** В парах с расстояния 2 м передавать мяч правой и левой ногой (по 10-15 раз). Стоя в колоннах, один за другим вести мяч между кеглями, поставленными в ряд на расстоянии 1 м, вернуться назад и передать мяч следующему.

Игра «Попади в кеглю».

**Четвертая неделя.** Ударять мяч о стену ногой с таким расчетом, чтобы он откатился обратно к ноге. Останавливать мяч ногой и вновь посылать его в стену (по 10-12 раз каждой ногой). По двум сторонам площадки поставить по 3 - 4 предмета. Дети ведут мяч по кругу, обводя предметы.

Упражнение «Попади в ворота».

## Октябрь.

**Первая неделя.** Футбол. Передавать мяч ногами друг другу с расстояния 2 - 2,5 м. Учить останавливать мяч, погашая его скоростью уступающим движением ноги. Стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать мяч точно в ноги товарищу.

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

**Вторая неделя.** Посылать мяч ногой товарищу, тот останавливает мяч уступающим движением ноги. Обводить мяч между кеглями «змейкой».

«Попади в кеглю» (с расстояния 2,5-3 м).

**Третья неделя.** Отбивать мяч ногой от стены с расстояния 1 - 1,5 м (несколько раз подряд). Обводить мяч между кеглями.

«Не выпускай мяч из круга»

**Четвертая неделя.** Отбивать мяч от стены с расстояния 1 - 1,5 м, несколько раз подряд. Обводить мяч «змейкой» между расставленными на площадке предметами (кегли, кубики).

«Попади в кеглю».

## Март.

**Первая неделя.** Футбол. Передавать мяч друг другу ногами (правой, левой) с расстояния 2 - 2,5 м. Стоя в 2 - 3 колоннах, дети по очереди стараются попасть в ворота (ширина 80 см) с расстояния 2 - 2,5 м.

«Не выпускай мяч». Водящим может быть один из детей.



**Вторая неделя.** Передавать мяч друг другу ногами с расстояния 3 - 3,5 м. Каждая пара ставит предмет (кегля, кубик) дети расходятся от него на противоположные стороны на расстояние 2 м и по очереди ударяют по мячу, стараясь попасть в предмет.

«Обведи и передай». Дети стоят в 2-3 колоннах. Перед каждой в ряд ставят по 3 -4 кегли. Дети по одному из колонны обводят мяч «змейкой» вокруг кеглей, не дойдя до своей колонны на расстоянии 2 м (проведена черта), мягко передают мяч следующему играющему. Побеждает колонна, лучше выполнившая упражнение.

**Третья неделя.** Отбивать мяч от стены с расстояния 1,5 м. и несколько раз подряд. Дети стоят напротив друг друга на расстоянии 3 - 4 м. Между ними предмет (кегля, кубик), надо попасть мячом в предмет. Дети стоят напротив друг друга на расстоянии 3 - 4 м. Между ними предмет (кегля, кубик), надо попасть мячом в предмет.

«Не выпускай мяч из круга».

**Четвертая неделя.** Передавать мяч друг другу, передвигаясь от одной стороны площадки до другой. Обратно дети возвращаются, взяв мяч в руки (4-5 раз). Продвигаясь с мячом по площадке, обводя его ногами между расставленными в ряд предметами (кегли, кубики). «Веди и попади в ворота». Дети стоят в 2 - 3 колоннах. В 5 - 6 м. перед каждой колонной образуются ворота (ширина 80 см). В 2м от ворот проводится черта. Дети по очереди ведут мяч к воротам, дойдя до черты, бьют по мячу, стараясь попасть в ворота. Побеждает колонна, сумевшая забить большее число мячей.

## Апрель.

**Первая неделя.** Передавать мяч друг другу, продвигаясь с одной стороны площадки до другой (4-5 раз). Дети образуют тройки и передают по кругу. Игра в футбол. По сторонам площадки обозначаются предметами (кегли, кубики) ворота (ширина 80 см) Играют команды по три человека. Нельзя толкаться, задевать ноги играющих. Передавая мяч друг другу, стараются закатить мяч в ворота. Через 2-3 минуты на площадку выходят следующие тройки.

**Вторая неделя.** Передавать мяч в тройках по кругу. На площадке устанавливается двое ворот. Тройки соревнуются, кто больше забьет мячей в ворота с расстояния 2м. Каждый в тройке бьет по одному разу. Если мяч сбил предмет, ограничивающий ворота, то гол не засчитывается. Игра в футбол (командами по три человека). Мяч, укатившийся за пределы площадки, вводится с боковой линии броском из-за головы двумя руками. Через 3 минуты на площадку выходят следующие тройки. Дети, не участвующие в игре, наблюдают за действиями играющих, слушают замечания воспитателя.

**Третья неделя.** Передавать мяч в тройках по кругу. Вести мяч «змейкой» между расставленными по площадке предметами. Играть в футбол командами по три человека.

*Четвертая неделя.* Дети распределяются на команды по четыре человека. Передача мяча друг другу по кругу в четверках. Игра в футбол в командах по четыре человека.

### **2.3. Методика обучения и овладения элементами игры в волейбол детьми старшего дошкольного возраста**

#### **2.3.1. Волейбол как метод физического воспитания**

Играм с мячом отводится особая роль. Известный немецкий педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки. Он считал, что все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему даст мяч.

В системе физического воспитания, разработанной П.Ф. Лесгафтом, волейбол занимает значительное место. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами. Эта игра развивают ручную ловкость, глазомер, совершенствуют деятельность коры головного мозга.

При игре в волейбол совершенствуются навыки большинства основных движений.

А.В. Кенеман подчеркивала благоприятное влияние упражнений с мячом на физическое развитие и работоспособность дошкольников.

Упражнения с мячом являются эффективным средством развития ловкости, в том числе, ручной ловкости детей старшего дошкольного возраста. Упражнения с мячами развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для детей 6-7 лет, готовящихся к обучению в школе.

#### **2.3.2. История возникновения и развития волейбола**

Волейбол (англ. volleyball от volley - «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball - «мяч») - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко

подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида - пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио).

По одной из легенд, волейбол придумали американские пожарники. Как-то раз от нечего делать им захотелось во что-нибудь поиграть. Вот они натянули веревку между двумя столбами и стали перебрасывать через нее резиновую камеру.

Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом. Попробуем проследить за развитием предка волейбола.

Сохранились, например, хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 году. Игру тогда называли «фаустбол». На площадке размером 90x20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3-6 игроков. Игроки одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников.

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 февраля 1895 года в спортивном зале он повесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Годом позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название - «волейбол».

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

Основные правила игры сформировались в 1915-25 гг. В странах Америки, Африки, Европы практиковался волейбол с шестью игроками на площадке, в Азии - с девятью или двенадцатью игроками на площадке 11x22 м без смены позиций игроками во время матча.

В 1922 году проведены первые общенациональные соревнования - в Бруклине состоялся чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В том же году была образована федерация баскетбола и волейбола Чехословакии - первая в мире спортивная организация по волейболу. Во второй половине 1920-х годов возникли национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В тот же период формируются главные технические приёмы - подача, передачи, атакующий удар и блок. На их основе возникает тактика командных

действий. В 1930-е годы появились групповой блок и страховка, варьировались атакующие и обманные удары. В 1936 году на конгрессе международной федерации по гандболу, проводившемся в Стокгольме, делегация Польши выступила с инициативой организовать технический комитет по волейболу как часть федерации по гандболу. Была образована комиссия, в которую вошли 13 стран Европы, 5 стран Америки и 4 страны Азии. Членами этой комиссии в качестве основных были приняты американские правила с незначительными изменениями: замеры проводились в метрических пропорциях, мяча можно было касаться всем телом выше пояса, после касания мяча на блоке игроку было запрещено повторное касание подряд, высота сетки для женщин - 224 см, зона подачи была строго ограничена.

В 1947 г. была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ), и волейбол получает официальное международное признание.

18-20 апреля 1947 в Париже состоялся первый конгресс Международной федерации волейбола (FIVB) с участием представителей 14 стран: Бельгии, Бразилии, Венгрии, Египта, Италии, Нидерландов, Польши, Португалии, Румынии, США, Уругвая, Франции, Чехословакии и Югославии, которые и стали первыми официальными членами FIVB. В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужских команд. В 1951 году на конгрессе в Марселе FIVB утвердила официальные международные правила, а в её составе были образованы арбитражная комиссия и комиссия по разработке и совершенствованию правил игры. Первым президентом FIVB был избран французский архитектор Поль Либо, впоследствии неоднократно переизбиравшийся на этот пост до 1984 года.

В программу Олимпийских игр волейбол включили только в 1964 г. в Токио. Первым в истории Олимпийских игр чемпионом по волейболу среди мужчин стала советская сборная.

После токийской Олимпиады было внесено существенное изменение в правила игры - блокирующим разрешили переносить руки над сеткой на сторону соперника и повторно касаться мяча после блокирования.

В 1984 году Поля Либо сменил на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат из Мексики. По инициативе Рубена Акосты произведены многочисленные изменения в правилах игры, направленные на повышение зрелищности соревнований. Накануне Олимпийских игр-1988 в Сеуле состоялся 21-й конгресс FIVB, на котором были приняты изменения в регламенте решающей пятой партии: теперь она должна играть по системе «ралли-пойнт» («розыгрыш-очко»). С 1998 года такая система подсчёта очков распространяется на весь матч, в том же году появилось амплуа либеро.

В начале 1980-х появилась подача в прыжке и почти перестала применяться боковая подача, увеличилась частота нападающих ударов с задней линии, произошли изменения в способах приёма мяча - прежде непопулярный приём снизу стал господствующим, а приём сверху с падением почти исчез. Сузились игровые функции волейболистов: например, если

раньше в приёме были задействованы все шесть игроков, то с 1980-х годов выполнение этого элемента стало обязанностью двух доигровщиков.



Рис.24

Игра стала более силовой и быстрой. Волейбол увеличил требования к росту и атлетической подготовке спортсменов. Если в 1970-е годы в команде

могло не быть вообще ни одного игрока ростом выше 2-х метров, то с 1990-х годов всё изменилось. В командах высокого класса ниже 195-200 см обычно только связующий и либеро.

С 1990 года стала разыгрываться Мировая лига по волейболу, ежегодный цикл соревнований, призванный увеличить популярность этого вида спорта во всём мире. С 1993 проводится аналогичное соревнование у женщин - Гран-при.

С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, волейбол является одним из самых популярных видов спорта на Земле.

Один раз в два года проводятся чемпионаты Европы, Спартакиады школьников (до 18 лет), чемпионаты Европы среди молодежных команд (до 19 лет). Ежегодно проводятся Кубки европейских чемпионов и обладателей кубков.

### **2.3.3. Правила игры в волейбол**

Сущность игры в волейбол заключается в том, что она проводится между двумя командами по 6 человек каждая, на площадке прямоугольной формы длиной 18 и шириной 9 м, разделенной сеткой на две половины. Игроки одной команды, передавая руками друг другу мяч, стремятся третьим касанием (ударом или передачей) направить его через сетку так, чтобы он упал на стороне соперника или чтобы в ответных действиях соперник допустил ошибку. Очко в партии команда получает только при своей подаче, когда кто-либо из соперников допустит ошибку. Если же команда при подаче допускает ошибку, она теряет право на подачу.

Для игры в волейбол используется подходящая по размерам ровная площадка, на которой можно установить стойки и сетку. Площадка должна быть ровной и строго горизонтальной, со свободной зоной вне площадки шириной до 3 м. Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и двумя лицевыми линиями. На ней наносятся средняя, две трехметровые линии и зона для подачи. Ширина линий - 5 см.

Сбоку на уровне ограничительных линий площадки поперек сетки навешивают две матерчатые полосы и две гибкие «антенны» диаметром 10 мм и длиной 1,8 м.

Часть площадки, размещенной между линией нападения, средней линией и боковыми линиями, называется площадью нападения. Перпендикулярно к лицевой линии на расстоянии 3 м от правой боковой линии и 20 см от лицевой линии проводят пунктирные линии длиной 15 см. Такие же линии проводят за полем как продолжение правой боковой линии. Эти линии определяют место подачи (рис 25).

Команда должна играть в чистой, опрятной и одинаковой по цвету форме: майка, трусы и мягкая спортивная обувь без каблучков (разрешается играть босиком). Каждый игрок должен иметь на майке номер (на груди и спине), а

капитан команды на майке с левой стороны - нашивку, отличающуюся от цвета майки.

Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков, которые начинают игру в каждой партии.

Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд. Выигравший жребий имеет право выбора подачи или площадки. Подачу считают правильной, если мяч пролетит над сеткой, не касаясь ее в пределах ограничительных лент или антенн. Подача выполняется после свистка судьи и дается на нее 5 с. Команда теряет право на подачу если:

- а) мяч коснулся сетки, не долетел до нее, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
- б) мяч коснулся игрока или постороннего предмета;
- в) мяч упал за пределы площадки;
- г) подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.

В том случае, когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи (рис. 24).

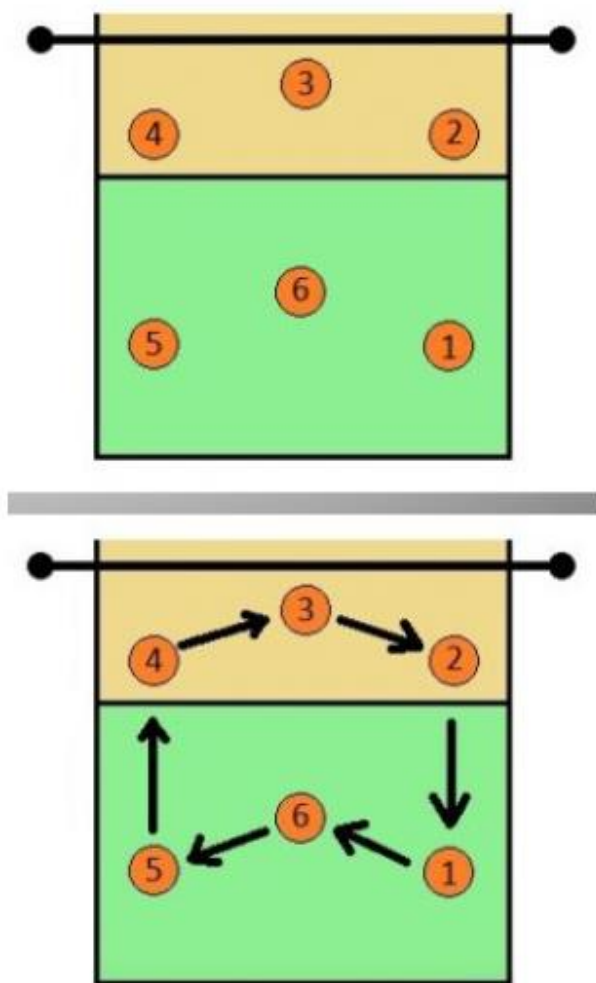


Рис.25

Мяч можно отбивать руками не более трех раз. Удары, приемы и передачи должны выполняться отрывистым касанием. Перенос рук над сеткой и касание при этом мяча на стороне соперника является ошибкой (за исключением блокирования). Блокирующий не имеет права касаться мяча на стороне соперника, прежде чем он не направит мяч на сторону противоположной команды. Блокирование подачи не разрешается.

Если мяч задел сетку в пределах ограничительных лент, он считается правильным и остается в игре. Касание игроком сетки - ошибка. Игрок может наступать на среднюю линию, но не переступать ее.

Игроки задней линии могут перебивать мяч на сторону соперника ударом или передачей, причем после удара им разрешается приземляться в зону нападения, не наступая при этом на линию, ограничивающую эту зону.

В каждой партии команде дается право замены основных игроков запасными. Команда может сделать шесть замен в каждой партии. Запасной игрок должен занять место игрока, которого он заменяет. После замены основной игрок возвращается только один раз в игру вместо запасного игрока, который заменил его, при условии, что с участием последнего разыграно не менее одного очка. Команде положено делать два перерыва в каждой партии длительностью до 30 с каждый.

Игра проводится из трех или пяти партий, что обуславливается договоренностью между играющими или положением о соревнованиях. В каждой партии победителем считается команда, первой набравшая 15 очков. Если счет в партии достигнет 14:14, то игра в ней продолжается до разницы в два очка (16:14, 17:15, 18:16 и т. д.). Победа за той командой, которая выигрывает две партии из трех или три из пяти.

Во время игры (и после нее) игроки должны вести себя тактично по отношению друг к другу и к соперникам. Оспаривать решения судей или делать им замечания они не имеют права.

#### **2.3.4. Игра в мини-волейбол**

Для начальной подготовки юных волейболистов рекомендуется игра мини-волейбол, которая подобна обычной игре в волейбол, но с некоторыми особенностями проведения.

Мини-волейбол можно проводить в самых разнообразных условиях: на уроках физкультуры, во время секционных и самостоятельных занятий.

Игра проводится на площадке длиной 12 м и шириной 9 м. В дошкольных образовательных организациях для игры используют удобную площадку, которую дети самостоятельно оборудуют в простейшую волейбольную площадку.

Волейбольную сетку закрепляют между двумя стойками или столбами на высоте 2 м. Для мальчиков и девочек высота сетки одинакова. Ребята, которые еще не овладели подачей, могут подавать с расстояния 3 м от сетки. Каждый игрок выполняет не более трех подач подряд, затем команда делает переход, и



подавать продолжает другой игрок этой же команды. В случае невыполнения подачи ее производит команда соперников. Игроки разыгрывают мяч до тех пор, пока мяч не коснется площадки соперников или они не допустят ошибки после трех касаний к нему. Если мяч после подачи попал в площадку соперника и игроки не коснулись его, команда получает 3 очка. Если соперник принял мяч, но не перебил его на сторону соперника - 2. Если мяч проигран соперником при приеме подачи и розыгрыше его - 1 очко. Удары выполняются отрывисто двумя или одной рукой. В игре можно наступать на среднюю линию и переступать ее. Количество замен в игре не ограничено.

Игра проводится из двух партий по 15 мин каждая. При остановках игры время добавляют. После окончания первой партий дается пятиминутный перерыв. Выигрыш партий дает команде 2 очка. Проигрыш с разницей в счете менее 10 очков - 1, более 10 - 0 очков. При ничьей каждой команде насчитывается по 2 очка. Счет игры может быть различным - 4:2, 4:4, 4:1 и т. д.

### **2.3.5. Основные формы проведения занятий**

Обучение игре в волейбол осуществляется на уроках физкультуры, в спортивных секциях. Важное значение при этом имеет самостоятельная подготовка дошкольников.

Главная направленность уроков, построенных на материале волейбола, заключается в содействии решению задач физического воспитания дошкольников средствами волейбола, обучить основам техники и тактики игры, привить привычку к систематическим занятиям во внеучебное время, по месту жительства, вооружить для этого соответствующими знаниями и умениями.

Как любой другой урок по физической культуре, урок по волейболу состоит из трех частей. В подготовительную часть урока (5-8 мин) входят мероприятия по организации группы и упражнения, способствующие подготовке организма учащихся к выполнению основных задач урока. Учебный материал должен быть органически связан с материалом основной части и включать в себя строевые и порядковые упражнения, упражнения на внимание, различные способы ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие и специальные упражнения для пальцев и кистей рук, плечевых, голеностопных и коленных суставов, имитационные упражнения отдельных приемов игры, подвижные игры, эстафеты.

В основной части занятия (30-35 мин) решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть направлена на повышение уровня физических качеств, изучение и совершенствование приемов игры в волейбол с включением упражнений для обучения технике и тактике игры. Подбор упражнений и их количество определяет ту или иную направленность занятия.

Для того чтобы повысить эффективность работы спортивной секции, целесообразно определить для ее членов конкретные задачи на каждый год.

### 2.3.6. Техника игры в волейбол

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

**Техника передвижений.** Передвижения выполняются в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, волейболист должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения.

По степени сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую. Находясь в определенной стойке, волейболист иногда стоит неподвижно или же незначительно передвигается переступанием из стороны в сторону, перенося массу тела с одной ноги на другую. Исходя из предшествующего движения, стойки имеют некоторые особенности. Например, стойка игрока, готовящегося к выполнению подачи, отличается от стойки игрока, готовящегося к блокированию.

Ходьба выполняется обычным, двойным, пригибным и приставным шагом. Для бега характерны стартовые ускорения и резкие изменения направления с последующими остановками. Последний шаг при этом выполняется стопорящим движением. При приеме мяча, летящего несколько в стороне, волейболист может сделать выпад. Более быстрым способом передвижения на небольшое расстояние является скачок, который применяется в большей степени при защитных действиях.

**Подачи.** В волейболе применяются такие подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.

**Нижняя прямая подача** выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу.

Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После

удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются (рис.26).

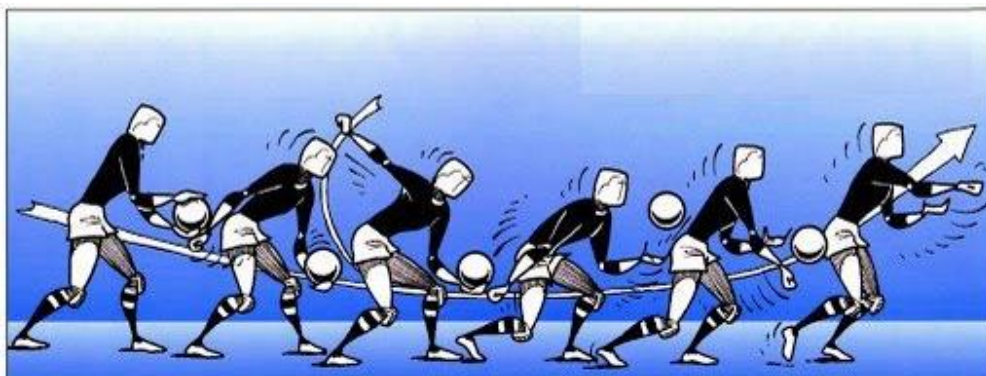


Рис.26

Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняет сбоку. Подача с высокой траекторией полета мяча отличается тем, что замах выполняется в плоскости, перпендикулярной опоре, ударная рука отводится вниз-назад, а удар по мячу наносится резким и быстрым движением снизу, по дальней от сетки половине мяча ребром ладони так, чтобы после удара он получил передне-заднее вращение. Подача эта выполняется на открытых площадках или в спортивных залах с высоким потолком.

**Верхняя прямая подача.** В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать (рис.27).

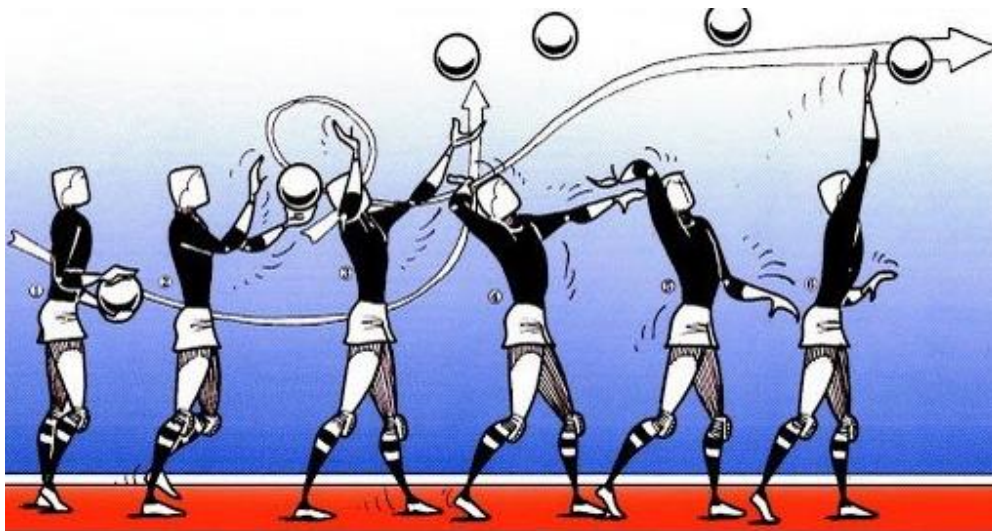


Рис.27

В последнее время все чаще применяется **подача в прыжке**. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5-2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки. Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара (рис.28).

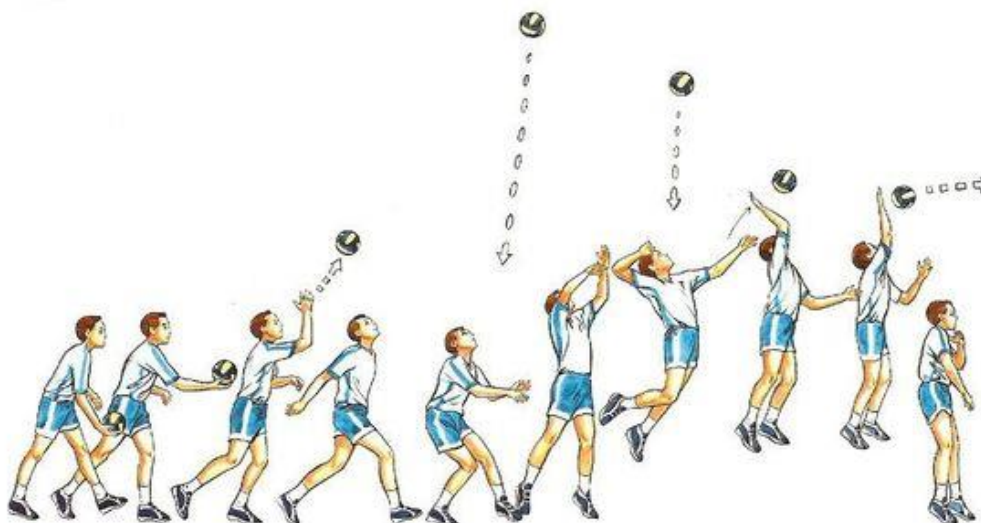


Рис.28

**Передачи.** В игре применяются передачи мяча сверху двумя руками, находясь в опорном положении, в прыжке и с падениями.

**Передача сверху двумя руками.** В исходном положении туловище игрока расположено вертикально, ноги на ширине плеч или одна нога несколько впереди. Степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча. Руки выносятся перед лицом, кисти рук оптимально напряжены. С приближением мяча игрок начинает встречное движение выпрямлением ног, туловища и рук. При выполнении ударного движения в момент соприкосновения с мячом пальцы рук сначала амортизируют встречный полет мяча, затем кисти и пальцы рук упруго и эластично выпрямляются, придавая мячу новое поступательное движение. Указательные и средние пальцы являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук (рис.29).

**При передаче назад** игрок поднимает руки, располагая их тыльной стороной кистей над головой, разгибает ноги, отклоняет туловище вверх-назад. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтевых суставах и движения туловища назад-вверх, с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночного столба.



Рис.29

В том случае, когда мяч летит высоко и направлен за игрока, выполняется передача сверху двумя руками или одной в прыжке. Во время прыжка руки выносятся над головой несколько выше, чем при передаче в опоре. Отталкиваясь от опоры, игрок поворачивает руки вверх и выполняет передачу в высшей точке прыжка. При передачах мяча в прыжке назад за голову техника движения остается такой же, как и при передачах из опорного положения. Передачи мяча сверху двумя руками в падении с перекатом на спину, с падением на бедро-спину применяются тогда, когда мяч летит прямо на игрока или в стороне от него.

**Нападающие удары.** В игре в волейбол используются прямой, боковой нападающие удары и удары с поворотом кисти и туловища.

**Прямой нападающий удар** характеризуется сочетанием сложных по координации движений (рис.30). Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2-3 шага и скачок. В скачке стопа вынесенной вперед ноги ставится на пятку (стопорящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади-вперед-вверх еще до активного разгибания ног. В волейболе прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх-назад, прогибается в груди и пояснице, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, правое плечо (если правая рука ударная) отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводит вверх-в сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются. Рука выпрямляется, кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии, удар выполняется в определенном направлении. После удара по мячу игрок приземляется на согнутые в коленных суставах ноги и на переднюю часть стоп.



Рис.30

При выполнении **бокового нападающего удара** движения почти аналогичны прямому нападающему удару. Различие в том, что при замахе и ударе происходит движение, как в верхней боковой подаче (рис.31).

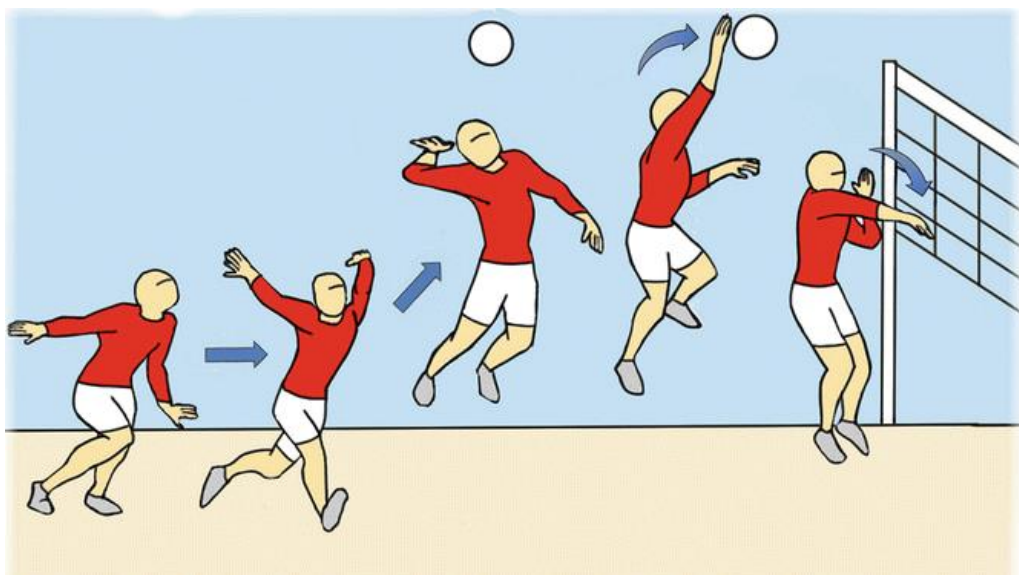


Рис.31

При выполнении нападающих ударов с переводом руки и туловища, движения почти аналогичны прямому нападающему удару, с разницей в ударном движении, при котором игрок в момент удара по мячу поворачивает кисть руки и туловище в нужном ему направлении.

**Прием мяча снизу двумя руками.** Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками. При этом кисти рук соединены вместе и вынесены вперед. При приближении мяча игрок разгибает ноги, туловище поднимает несколько вверх и вперед. Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперед-вверх за счет выпрямления туловища и разгибания ног (рис.32).

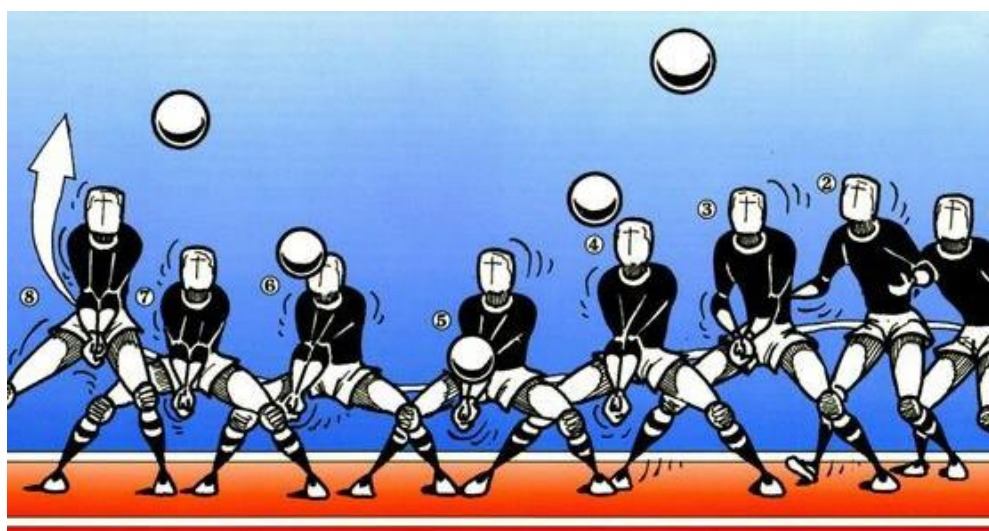


Рис.32

**Прием мяча снизу одной рукой.** Одной рукой принимаются мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного передвижения игрока. Ударное движение выполняется напряженной кистью. Большое значение для

успешной игры в защите имеет прием мяча снизу одной рукой в падении вперед или в сторону с последующим скольжением на груди и животе. Выполняя выпад вперед, а затем толчок ногой игрок посылает туловище вниз-вперед, руки для предстоящего махового движения несколько отведены назад. Одновременно с толчком нога, расположенная сзади, маховым движением выносится вверх, туловище игрока перемещается вперед-вверх, угол его наклона к горизонтали увеличивается. Удар по мячу осуществляется в полете тыльной стороной ладони или кулаком. После удара по мячу игрок вытягивает руки вперед и разводит в стороны несколько шире плеч. При приземлении на руки амортизация осуществляется главным образом уступающим движением пояса верхних конечностей. Туловище прогибается в пояснице, опускаясь вниз-вперед до соприкосновения груди и живота с площадкой. Приземление сопровождается скольжением туловища по площадке, подбородок при этом отклоняется несколько назад.

Очень эффективен прием мяча снизу одной рукой в падении с выполнением кувырка через плечо после удара по мячу.

**Блокирование.** Определив направление и высоту передачи мяча для нападающего удара, игрок передвигается к предполагаемому месту встречи с мячом приставными шагами, скачком или медленным бегом. При этом ноги его незначительно согнуты в коленных, а руки - в локтевых суставах, кисти находятся на уровне головы. Перед блокированием игрок сильнее сгибает ноги в коленных и голеностопных суставах, ноги на ширине плеч, а предплечья согнутых рук, поднимаются несколько выше головы. При блокировании нападающих ударов, выполняемых после обычных передач, игрок отталкивается от опоры в тот момент, когда нападающий находится в безопорном положении. Определив действия нападающего, блокирующий отталкивается от опоры, при этом движение начинается руками, а затем ногами. Резким разгибанием ног, выпрямлением туловища и энергичным махом руками игрок принимает вертикальное положение.

Руки выносятся над сеткой так, чтобы предплечья имели небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены несколько меньше диаметра мяча и оптимально напряжены. При приближении мяча руки перемещаются вперед-вверх в сторону соперника. Одновременно кисти сгибаются в лучезапястных суставах и пальцами выполняется движение вперед-вниз. После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги (рис. 33).



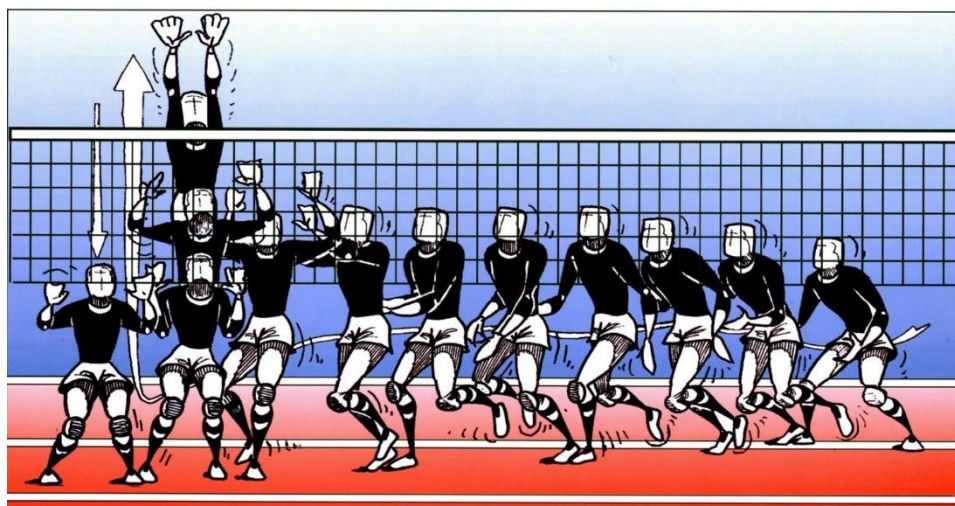


Рис.33

Описанные выше движения касаются техники выполнения неподвижного блокирования. Подвижное блокирование аналогично неподвижному. Если для неподвижного блокирования руки выставляют над сеткой с целью прикрытия определенной зоны площадки, то при подвижном игрок перемещает руки вправо или влево, в зависимости от направления нападающего удара. Если удары блокируются с краев сетки, ладонь руки, ближней к краю, разворачивается внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Техника блокирования нападающих ударов, выполняемых после различных передач, почти аналогична описанной выше. Исключение составляет момент отталкивания от опоры, который соотносится с началом безопорной фазы нападающего.

Техническая подготовка направлена на обучение техники движений и ее совершенствование, служащей средством ведения соревновательной борьбы. Для создания наиболее благоприятных условий с целью изучения приемов игры, обучение следует строить по такому плану:

1. Общее ознакомление с приемом игры.
2. Выполнение приема в упрощенных условиях.
3. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование приема в игровой ситуации.

### **2.3.7. Упражнения для технической подготовки юных волейболистов**

#### ***Передвижения.***

1. Занимающиеся располагаются за лицевой линией площадки и принимают положение обусловленной стойки игрока. По определенному сигналу (зрительному или слуховому) передвигаются двойным или приставным шагом, скачком или выпадом (вправо, влево, в стороны).

2. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры.

3. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5 (Рис.2). По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.

4. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.

5. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где, выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

6. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные **подвижные игры**. Предлагаем несколько из них.

**«Зоркий глаз».** Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленные действия. Например, поднятая рука вверх означает, что учащиеся должны выполнить выпад вперед и принять обусловленную стойку волейболиста. Вариант: поднятые вверх обе руки означают, что надо выполнить два-три приставных шага, принять низкую стойку волейболиста и проимитировать передачу двумя руками сверху.

**«Падающая палка».** Занимающиеся строятся в круг диаметром 6 - 7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, - заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

**«День и ночь».** Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 - 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки «дом». После слов водящего «день», «день» быстро убегает в свой «дом», а «ночь» догоняет. Затем все становятся на прежние места; подсчитывают пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая больше поймает соперников. Варианты: команды называются «вороны» и «воробьи»; играющие стоят не спиной друг к другу, а боком, лицом, сидя.

### ***Поддачи.***

1. Расположение занимающихся в шеренге по одному. Многократные подбрасывания мяча на различную высоту, в зависимости от способа подачи.

2. Занимающиеся становятся у стены в колонне по одному. Первый игрок подбрасывает мяч и выполняет замах и удар по мячу о стену избранным способом подачи, затем уходит в конец колонны, а упражнение продолжает следующий.

3. Занимающиеся становятся в две шеренги на расстоянии 5 - 6 м друг от друга. Игроки первой шеренги выполняют поддачи в сторону игроков, стоящих во второй шеренге.

4. Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в 5 - 6 м от нее и выполняют поддачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки.

5. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют поддачи избранным способом.

6. Поддачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

### **2.3.8. Примерные подвижные игры для проведения занятий по волейболу**

**«Чей отскок дальше».** Игра проводится в спортивном зале или в любом месте, где есть стенка. Игроки поочередно бросают теннисный (резиновый) мяч о стенку снизу (сверху) одной рукой. Фиксируется дальность отскока. Чей отскок дальше, тот победитель. Вариант: ограничить участок стенки, о которую производятся броски мяча.

**«Кто дальше бросит».** Участники делятся на 3-4 группы и выстраиваются в шеренги (одна за другой). Каждый игрок первой шеренги держит малый набивной мяч (хоккейный или теннисный). Судьи находятся в стороне от линии бросков. У линии метания, расположенной в 2 м от первой шеренги, обозначены линии бросков: на расстоянии 10 м - первая, на расстоянии 12 - вторая и т. д. По сигналу игроки первой шеренги по очереди бросают мячи одной рукой снизу или сверху. Судьи оценивают каждый бросок в очках: мяч, брошенный за первую линию - одно очко, за вторую - два очка и т. д. Вариант: броски выполняются через веревку, натянутую на определенной высоте (2-3 м); каждый делает по два броска (правой и левой рукой).

**«Точная подача».** Перед игрой две команды строятся в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате - цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат. Первый игрок одной из команд берет мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку заранее обусловленным способом подачи. 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. В том случае, когда мяч заденет сетку или игрок, подавая, переступит за линию подачи, очки не начисляются. Игрок, выполнив подачу, встает в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочередно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду-победительницу.

## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Министерства народного образования Республики Узбекистан об утверждении Государственных требований к дошкольному образованию (зарегистрирован МЮ 18.10.2013 г. № 2517). Собрание законодательств Республики Узбекистан № 42 от 21 октября 2013 года.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 2002. 96с.
3. Амарян Р.И., Муравьев В.А. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Айрис-пресс, 2010. 128с.
4. Аркин Е.А. Дошкольный возраст. М.: Физкультура и спорт, 2008. 220с.
5. Ашмарина Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультета физ. воспитания пед. институтов. М.: Айрис-пресс, 1999. 198с.
6. Байкова Г.Ю. Реализация образовательной деятельности «Физическое развитие». М.: Волгоград: Учитель. 2016. 171с.
7. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Физкультура и спорт, 2006. 96с.
8. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008, 70 с.
9. Дик Н.Ф., Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников / Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. М.: Ростов н/Д: Феникс, 2009. 256с.
10. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья: оздоровления дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2009. 208 с.
11. Махнева М.Д., Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. М.: АРКТИ, 2009. 264с.
12. Микляева Н.В. «Физическое развитие дошкольников». Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств / Под. Ред. Н.В. Микляевой. М.: ТЦ Сфера, 2015. 144с.
13. Новосёлова С.Л. Игра дошкольника. – М.: Просвещение, 2009. 286 с.: ил.
14. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е. 52 Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 3е изд., испр., и доп. М.: Мозаика-Синтез, 2016. 368с.
15. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду для детей 6-7 лет: методическое пособие. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2013. 86с.
16. Рунова М.А., Двигательная активность ребенка в детском саду: 5- 7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.А. Рунова. М.: Мозаика-Синтез, 2008. 256с.

17. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М.: Сфера, 2005. 120с.

18. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников, СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2010. 112с.

19. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. для учащихся пед. училищ по спец. №2010 «Воспитание в дошкол. учреждениях». – 3-е изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 2004. 208 с., ил.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>2</b>
<b>ГЛАВА 1.</b>	<b>МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1.</b>	Общая характеристика .....	<b>4</b>
<b>1.2.</b>	Психолого-педагогические аспекты использование подвижных игр в развитии двигательной активности .....	<b>6</b>
<b>1.2.1.</b>	Особенности двигательной активности детей дошкольного возраста .....	<b>6</b>
<b>1.2.2.</b>	Значение и роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста .....	<b>14</b>
<b>1.3.</b>	Методика проведения подвижных игр .....	<b>21</b>
<b>1.3.1.</b>	Особенности методики проведения подвижных игр в младших группах .....	<b>24</b>
<b>1.3.2.</b>	Особенности методики проведения подвижных игр в средней группе .....	<b>28</b>
<b>1.3.3.</b>	Особенности методики проведения подвижных игр в старшей и подготовительной группах .....	<b>33</b>
<b>ГЛАВА 2.</b>	<b>МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ОВЛАДЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР .....</b>	<b>43</b>
<b>2.1.</b>	Методика обучения и овладения элементами игры в баскетбол детьми старшего дошкольного возраста .....	<b>43</b>
<b>2.1.1.</b>	Баскетбол как метод физического воспитания .....	<b>43</b>
<b>2.1.2.</b>	История возникновения и развития баскетбола .....	<b>44</b>
<b>2.1.3.</b>	Правила игры в баскетбол .....	<b>46</b>
<b>2.1.4.</b>	Техника игры в баскетбол .....	<b>47</b>
<b>2.1.5.</b>	Формирование действий с мячом у детей дошкольного возраста при обучении игре в баскетбол .....	<b>50</b>
<b>2.1.6.</b>	Особенности методики обучения .....	<b>53</b>
<b>2.1.7.</b>	Условия проведения учебного процесса .....	<b>55</b>
<b>2.1.8.</b>	Правила игры для дошкольников .....	<b>55</b>
<b>2.1.9.</b>	Оборудование площадок и инвентарь для игры .....	<b>56</b>
<b>2.1.10.</b>	Методика занятий с детьми .....	<b>57</b>
<b>2.1.11.</b>	Примерные планы занятий .....	<b>58</b>
<b>2.1.12.</b>	Примерные подвижные игры для проведения занятий по баскетболу .....	<b>59</b>
<b>2.2.</b>	Методика обучения и овладения элементами игры в футбол детьми старшего дошкольного возраста .....	<b>61</b>
<b>2.2.1.</b>	История возникновения и развития футбола .....	<b>61</b>
<b>2.2.2.</b>	Правила игры и подбор оборудования при обучении элементарному футболу .....	<b>63</b>
<b>2.2.3.</b>	Правила игры в футбол .....	<b>64</b>

2.2.4.	Задачи обучения и методические рекомендации при обучении элементарному футболу .....	66
2.2.5.	Приемы и техника игры в элементарный футбол .....	67
2.2.6.	Упражнения, подвижные игры и эстафеты, рекомендуемые при обучении элементарному футболу ...	74
2.2.7.	Примерные планы занятий .....	77
2.2.8.	Примерный план занятий по футболу на прогулке .....	78
2.3.	Методика обучения и овладения элементами игры в волейбол детьми старшего дошкольного возраста .....	81
2.3.1.	Волейбол как метод физического воспитания .....	81
2.3.2.	История возникновения и развития волейбола .....	81
2.3.3.	Правила игры в волейбол .....	85
2.3.4.	Игра в мини-волейбол .....	87
2.3.5.	Основные формы проведения занятий .....	88
2.3.6.	Техника игры в волейбол .....	89
2.3.7.	Упражнения для технической подготовки юных волейболистов .....	96
2.3.8.	Примерные подвижные игры для проведения занятий по волейболу .....	98
	<b>ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>101</b>