

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта

Выполнила: инструктор
по физической культуре
Автух Е. В.

Калининград 2017

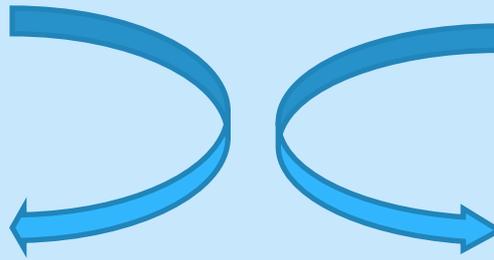
Введение

Физическое развитие, как одна из образовательных областей, включает не только **приобретение опыта** в двигательной деятельности детей, становление ценностей **здорового образа жизни**, но и предполагает **формирование начальных представлений о некоторых видах спорта**. Спортивные игры относятся к **сложным подвижным играм**. Это виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приёмы поражения спортивным снарядам определённой цели (обычно им является мяч спортивный, целью – ворота, площадка и т. п. соперников); содержание и организация спортивных игр **регламентируются официальными правилами**. Большинство спортивных игр представляет собой комплексы естественных движений, основных видов движений (бег, прыжки, метания, удары и т.п.), выполняемые игроком или взаимодействующими партнёрами в борьбе с соперником и направленные на создание игровых ситуаций, которые в итоге обеспечивают победу. Изучение элементов спортивных игр начинается **со старших и подготовительных групп**, т.к. дети в этом возрасте уже способны понять правила игры и четко их выполнять, сообщая об ошибках других учеников, следуя советам педагога и выполняя правильно подводящие упражнения.

Игры

Подвижные

игры-простые игры с элементарными правилами и несложными взаимодействиями.



Спортивные

игры- вид подвижных игр, связанный с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам.

Спортивные игры

Командные

Контактные



С мячом



С предметами

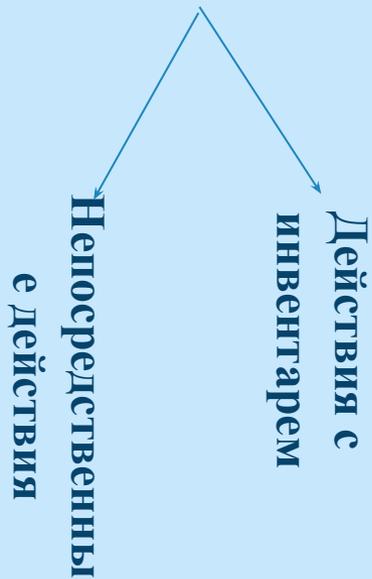
Неконтактные



с мячом



с предметами



Индивидуальные

Контактные



с мячом



с предметами

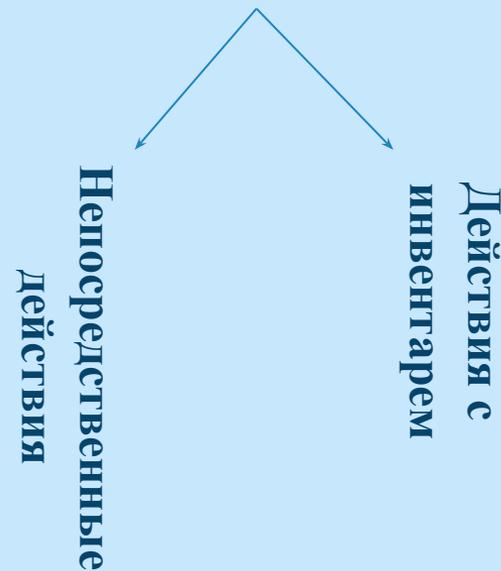
Неконтактные



с мячом



с предметами



Спортивные игры в ДОУ

В детском саду довольно широко используются игры с элементами некоторых видов спорта. Освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Баскетбол

Волейбол

Футбол

Городки

Хоккей

Бадминтон

Настольный теннис



Отличительные признаки спортивных игр

- Ограничение движений, определяемое спецификой и точностью техники двигательных действий данной игры.
- В составе команд четко установленное число участников, обязанности их распределены.
- Продолжительность игры ограничена во времени.
- Условия проведения игры требует специально подготовленного места, разметки площадки, соответствующего оборудования, инвентаря.
- Требуют большей, чем в подвижных играх, собранности, организованности, наблюдательности, овладение определенной техникой движений, быстроты двигательной реакции.

Задачи:

- Совершенствование основных физических качеств и потребности в двигательной активности.
- Сформировать у детей представления об основных элементах техники спортивных игр, правилах, видах спортивного инвентаря, одежды и обуви.
- Способствовать укреплению ОДА, улучшению обмена веществ.
- Сформировать навык командного действия.
- Повысить умственную активность, ориентировку в пространстве, сообразительность.
- Воспитание решительности, сдержанности, самообладания.
- Формирование межличностных отношений со сверстниками.

Формы обучения:

- Организованные занятия на свежем воздухе (прогулках)
- Физкультурные занятия в спортивном зале, с использованием подводящих упражнений.
- Консультации для воспитателей и родителей
- Спортивные развлечения
- Различные виды образовательной деятельности (теория+презентации)

Футбол

Футбол — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела большее количество раз, чем команда соперника.

Упражнения.

1. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой.
2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.
3. Один ребёнок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.
4. Удар мяча ногой в стенку и его приём.
5. Один ребёнок посылает мяч ногой, другой останавливает его ногой.
6. Вести мяч правой и левой ногой по прямой.
7. Вести мяч вокруг стоек.
8. Вести мяч и ударять по воротам.
9. Один ребёнок стоит в воротах, другой ударяет по мячу.
10. Вратарь стоит в воротах, трое детей поочерёдно посылают мячи в ворота.

Футбол

ИГРЫ.

1. «Подвижная цель» – дети стоят по кругу, в кругу водящий. Дети передают друг другу мяч ногами, стараясь попасть в водящего.
2. «Гонка мячей» – все дети ведут мяч по сигналу до ориентира.
3. «Задержи мяч» – дети стоят в кругу, внутри защитник, он пытается задержать мяч, который передают друг другу ногами нападающие.
4. «Футболист» – перед ребёнком кладётся мяч и закрываются глаза. Он должен подойти к мячу и ударить по нему.
5. «Сильный удар» — трое детей делают сильный удар по мячу. Чей мяч дальше всех улетит.
6. «Попади в обруч» – дети делают по 3 удара правой и левой ногой, стараясь попасть мячом в обруч.
7. «Пингвины» – дети зажимают мяч между колен и бегут до ориентира



Баскетбол

Баскетбол— спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо).

Упражнения:

Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблюсти следующую последовательность упражнений, подводящих к освоению этой игры:

- 1) обучение **технике перемещения и удержания мяча; передача мяча; ведение мяча;**
- 2) **бросание мяча в корзину.**

Техника перемещения:

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Основную стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена вперед на полшага. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Правила держания мяча:

1. Мяч держать на уровне груди.
2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.
3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

Правила ловли мяча:

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.
2. Не задерживая мяч в руках, быстро передавать его.

Остановки. Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг.

Баскетбол

Игры:

1. Дети разбегаются по площадке с мячом в руках. Они свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.
2. Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. Дети в парах передают мяч друг другу.
3. Трое детей встают треугольником. Они поочередно бросают мяч друг другу.
4. Трое детей встают треугольником, у них один мяч. Дети передают мяч друг другу. После передачи ребенок перемещается на место того, кому бросил мяч.
5. Дети строятся в колонны по 4—6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1—2 м друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева.
6. 5—6 детей свободно располагаются напротив корзины, каждый с мячом. После сигнала воспитателя дети бросают мяч, стараясь как можно чаще попасть в корзину.



Волейбол

Волейбол-спортивная игра в мяч, перебрасываемый руками через сетку от одной команды к другой.

Упражнения:

- 1.Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.
- 2.Бросок мяча вверх вперёд через сетку.
- 3.Ловля мяча на лету.
- 4.Перебрасывание мяча партнёру удобным способом (одной рукой).
- 5.Перебрасывание мяча через сетку друг другу.
- 6.Прыжки вверх , с броском мяча через сетку.
- 7.Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.
- 8.Отбивать мяч об пол кулаком, ребром ладони.
- 9.Ловля мяча на лету и передача через сетку в три шага.

Волейбол

Игры.

«Мяч среднему»: 6-8 игроков размещается по кругу диаметром 4-6 м. В центре круга – водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг водящий меняется. Вариант - играющие в кругу перемещаются по кругу. - **Отработка передачи мяча, перемещение.**

Чей мяч улетит дальше. Дети бросают мяч двумя руками от груди и из-за головы, через натянутую веревку, а дети на противоположной стороне ловят его двумя руками.

Делай три шага. Закреплять правило: делать только три шага к сетке, чтобы перебросить мяч на сторону соперника. Дети стоят напротив друг друга и перебрасывают мяч двумя руками из-за головы или от груди, после того как ребенок поймал мяч, он делает три шага и бросает снова.

Пионербол- игроки делятся на две равные команды и занимают места на площадке по разные стороны сетки. Игроки каждой команды равномерно распределяются на своей половине. Подающий игрок команды (находится в дальнем правом углу площадки) берет мяч и бросает его на половину команды соперника. Задача игроков команды соперника поймать мяч и не дать ему упасть на землю. Игрок, поймавший мяч, бросает его на половину другой команды или делает пас своему партнеру по команде. Разрешается делать не более трех пасов за один розыгрыш мяча. Игрок, владеющий мячом, может делать по площадке не более трех шагов. Игрок с мячом не имеет права подбрасывать мяч и сам же его ловить.

Городки

Городки — русская народная спортивная игра. В этой игре необходимо с определенных расстояний «выбивать» метанием биты «города» — фигуры, составленные различным образом из пяти деревянных цилиндров (чурок), называемых «городками».

УПРАЖНЕНИЯ.

1. Держа палку вертикально в одной руке, подбросить и поймать её другой.
2. Правильно брать и держать биты поочередно то правой, то левой рукой.
3. Принимать правильное исходное положение для броска.
4. Имитация удара рукой в воздухе — взмах палкой в сторону-назад.
5. Удар битой по подвешенному мячу.
6. Бросок биты правой рукой на дальность.
7. Бросок биты левой рукой на дальность.
8. Бросок биты в цель (городок) — 2 м.
9. Бросок биты правой и левой рукой в 2,3, 4, 5 городков.
10. Бросок биты в цель — 3 м.



Бадминтон

Бадминтон-Спортивная игра, в которой противники ракетками перебрасывают через сетку волан, не давая ему упасть на своей стороне

УПРАЖНЕНИЯ.

1. Вытянуть руки вперёд, переложить волан из руки в руку.
2. Подбросить волан вверх и поймать его обеими руками. Одной рукой, хлопнув в ладоши.
3. Научиться правильно брать и держать ракетку правой и левой рукой.
4. Имитация разных движений ракеткой без волана.
5. Отбивание волана ракеткой вверх.
6. Воспитатель подбрасывает волан рукой, ребёнок отбивает ракеткой.
7. Дети становятся по двое и перебрасывают волан друг другу.
8. Дети становятся против друг друга – один подаёт волан, другой отбивает и наоборот.

Бадминтон

ИГРЫ.

1. «Попади в круг» – дети бросают воланы в обруч.
2. «Кто дальше» – дети с воланами и ракеткой стоят на одной линии и по сигналу посылают волан как можно дальше.
3. «Отрази волан» – дети стоят в кругу с ракетками, водящий в середине с воланом. Водящий бросает волан вверх, дети должны его отбить.



Хоккей

Хоккей-командная игра на льду на коньках в небольшой мяч или шайбу, ударяемые клюшкой.

Упражнения для освоения техники владения клюшкой

1. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста.
2. Посылать шайбу в разные стороны.
3. Вести шайбу, не отрывая её от клюшки по кругу.
4. Вести шайбу между стойками или кеглями.
5. Броска шайбы с места в цель.
6. Удар по неподвижной шайбе.



Игры:

1. «Салочки» – у водящего мячик и клюшка, он должен ударить по мячу так, чтобы он попал в ворота.
2. «Игра с мячом» – дети стоят по кругу с клюшками, в центре водящий, который пытается выбить мяч за пределы круга.
3. «Гонка с шайбами» – 4-5 детей с шайбами и клюшками бегут до ориентира и возвращаются обратно.
4. «Сбей кеглю» – дети стоят за чертой с шайбами и клюшками, на расстоянии 5-6 м. Стоят кегли, которые по команде воспитателя надо сбить.

Спасибо за внимание!

