

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Сланцевский детский сад № 5 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей» (МДОУ «Сланцевский детский сад № 5»)

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
педагогического совета  
от 29 августа 2023 г.  
Протокол №5

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом  
«Сланцевский детский сад №5»  
от 29 августа 2023 г. №35

**Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Спортландия»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Подольская О.А. инструктор по ФК

г. Сланцы  
Ленинградская область  
2023 г.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортландия» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с внесёнными изменениями от 30.09.2020 №533.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортландия» были использованы:

- ПОП ДО «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (раздел «Физическое развитие») М.: «Мозаика-синтез», 2014.

- «Спортивные игры и упражнения в детском саду» под редакцией Э.Й. Адашквичине.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Спортландия» физкультурно-спортивная.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортландия» обусловлена повышенным интересом к спорту в последние годы, а также тем, что программа пропагандирует здоровый образ жизни. Программа создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укреплении психического и физического здоровья детей.

К сожалению, современные дети предпочитают проводить своё свободное время, сидя у телевизора или компьютера, тем самым ограничивая себя в движении, а ведь движение - естественная потребность организма человека. Среди большого разнообразия средств физического воспитания игре принадлежит особое место. Ее значение выходит за рамки всех других средств физического воспитания. Игра представляет собой социальное явление, исторически сложившегося средства воспитания. Возможности использования игр в воспитательных целях разнообразны, а содержание изменяется вместе с ростом и развитием ребенка. Если на первых этапах игровая деятельность носит упрощенный характер, то позднее она значительно обогащается как по форме, так и по содержанию. Отличительная особенность подвижных и спортивных игр заключается в наличии сюжета, самостоятельно создаваемого ребенком. Побуждающим мотивом игровой деятельности является соревнование между отдельными участниками и целыми коллективами. Взаимоотношения и поведение играющих регулируются правилами и судейством. Сложность игр зависит от характера игровых взаимоотношений.

Особая ценность подвижных и спортивных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на психическую и моторную сферу занимающихся. В эмоциональной игровой деятельности воспитывается умение контролировать свое поведение, развиваются такие черты характера как активность, настойчивость, стремительность, коллективизм. Игры содействуют нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенству - все эти качества могут успешно формироваться в занятиях подвижных и спортивных играх. Чрезвычайно разнообразно образовательное значение игр. С их помощью развиваются практически все двигательные качества, и, прежде всего, быстрота и ловкость. Условия игрового соревнования требуют от участников довольно больших физических усилий.

Использование спортивных игр помогает увлечь ребенка заниматься физической культурой, сформировать потребность, а в последующем привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями, тем самым привлечь детей к здоровому образу жизни.

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортландия» - создание оптимальных условий для наиболее полного удовлетворения образовательных потребностей детей старшего дошкольного возраста в развитии индивидуальных двигательных и художественно-эстетических способностей, развитие функциональных возможностей организма.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы:

*Оздоровительные:*

- Укрепление здоровья, закаливание организма.
  - Повышение физической работоспособности;
- Обучающие:*
- Всестороннее гармоническое развитие двигательных способностей.
  - Развитие основных физических качеств (силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости).
- Обучение основным приёмам техники и тактики спортивных игр в волейбол, баскетбол, футбол, городки.
  - Привитие навыков соревновательной деятельности.
  - Привитие умения работать самостоятельно и в команде.
- Воспитательные:*
- Воспитание стойкого интереса и потребности к занятиям физической культурой.
- Условия набора и формирования групп** - нет
- Возраст обучающихся**, на который рассчитана данная образовательная программа - подготовительная к школе группа (6-7 лет).
- Сроки реализации** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортландия» - 1 год.
- Форма подведения итогов реализации программы**- демонстрация личностных достижений каждого ребенка, проведение спортивной игры совместно с родителями.

## II. Учебный план:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	бадминтон	18	2	16	Мониторинг. Соревнования между участниками клуба
2.	волейбол	15	2	13	Соревнования между группами
3.	тренировочные	17	2	15	Участие в районных соревнованиях. Соревнования между группами
4.	мини футбол	14	2	12	Мониторинг. Игра между группами
	Всего	64	8	56	

## Содержание учебного плана

### Структура и содержание программы

Программа представлена следующими разделами:

#### **-Освоение и совершенствование элементов техники бадминтон**

Теория: 1. Знакомство с историей игры в бадминтон

2. Правила техники безопасности при работе с ракеткой и воланом
3. Просмотр видеоматериалов
4. Изучение правил игры.

Практика: Ознакомление с воланом и ракеткой, обучение стойке бадминтониста; Освоение навыков игры: обучение техники ударов, обучение подачи волана.

#### **-Освоение и совершенствование элементов техники волейбола**

Теория: 1. Знакомство с историей игры в волейбол

2. Правила техники безопасности при работе с мячом
3. Просмотр видеоматериалов
4. Изучение правил игры.

Практика: Освоение навыков игры: катание, бросание мяча; перебрасывание друг другу и через сетку.

**-Освоение и совершенствование эстафет**

Теория: 1. Что такое эстафета

2. Правила техники безопасности при работе в команде
3. Просмотр видеоматериалов
4. Изучение правил эстафет

Практика: Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

**-Освоение и совершенствование элементов техники футбола**

Теория: 1. Знакомство с историей игры в футбол

2. Правила техники безопасности при работе с мячом
3. Просмотр видеоматериалов
4. Изучение правил игры.

Практика: Освоение навыков игры: ведения мяча ногами и приёма мяча, передача мяча друг другу, ведение и отбор мяча, попадание мячом в предметы, забивание мяча в ворота, техника игры вратаря, эстафеты, учебная игра «Мини-футбол»

**Календарный учебный график**

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов (ак. час)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	3,4,11, 10, 17,18,24, 25,31	Вторник пятница 16.40- 17.10	фронтальная	8	Знакомство с историей игры в бадминтон Правила техники безопасности при работе с ракеткой и воланом Просмотр видеоматериалов Изучение правил игры. Ознакомление с воланом и ракеткой, обучение стойке бадминтониста. Игры: «Поймай волан» «Перебрось из рук в руки» «С ракетки на ракетку».	Спортивный зал	мониторинг
2	ноябрь	1,7,8, 14,15, 21,22, 28,29			8	Обучение технике и ударов ракеткой справа, слева, над головой. Обучение подаче волана. Игра «Флажки». «Защити корзину от волана». «Волан навстречу волану» Учебная игра.		Игра между участниками Клуба.
3	декабрь	5,6,, 12,13, 19,20,			8	Знакомство с историей игры в волейбол. Правила техники		

		26,27			<p>безопасности при работе с мячом.  Просмотр видеоматериалов.  Изучение правил игры.  Игры: «Мяч в кругу», Катание и бросание мяча.  Подвижные игры: «Подбрось – поймай», «Вызов по имени», «Брось дальше», «Сбей городок»  Перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Поймай мяч», «Десять передач», «Мяч по кругу», «Ловкая пара», «Ловишка в кругу».</p>	
4	январь	9,10, 16,17, 23,24, 30,31		7	<p>Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя «пo-турецки», лежа.  Передача мяча по кругу вправо, влево (определенным способом).  Подвижные игры: «Поймай мяч», «Десять передач», «Мяч по кругу», «Ловкая пара», «Ловишка в кругу».  Броски и ловля мяча.  Подвижные игры: «Гонка мячей», «У кого больше мячей»  Учебная игра.</p>	Игра между группами «Мини-волейбол»
5	февраль	6,7,13, 14,20, 21,27, 28		8	<p>Что такое эстафета.  Правила техники безопасности при работе в команде.  Просмотр видеоматериалов  Изучение правил эстафет.  Эстафеты с предметами и без на развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость.</p>	
6	март	5,6,12, 13,19, 20,26, 27		9	<p>Игры и эстафеты на развитие физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота.  Прыжковая подготовка.</p>	Эстафеты между группами.

					Сказочные эстафеты, эстафеты с мячом, эстафеты с фитболом, эстафеты «Все работы хороши»		«Весёлые старты» в рамках районной спартакиады
7	апрель	2,3,9, 10, 16,17, 23,24, 30		8	Знакомство с историей игры в футбол. Правила техники безопасности при работе с мячом. Просмотр видеоматериалов Изучение правил игры. Перемещение по площадке. Удары ногой по мячу. Прием мяча. Ведение мяча. Передача мяча друг другу. Ведение и отбор мяча		
8	май	7,8,14, 15,21, 22,2,29		5	Попадание мячом в предметы. Забивание мяча в ворота. Техника игры вратаря. Эстафеты. Учебная игра.		Мониторинг. Игра между группами «Мини-футбол»

### III. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Содержание программы определяет следующие спортивные игры (*приложение 2*):

- Бадминтон
- Волейбол
- Спортивные эстафеты и подвижные игры на развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы.
- Мини – футбол

#### *Структура тренировочного занятия*

Теоретическая часть 2-5 мин.	Практическая часть 23-25 мин.		
	Разминка 2-3 мин.	Упражнения 5-7 мин.	Спортивные игры 10-15 мин.

Целостный процесс обучения спортивным движениям делиться на 3 этапа:

- *Начальный этап:*

1. Просмотр видеоматериалов о спортивной игре.
2. Знакомство с историей спортивной игры.
3. Правила техники безопасности во время спортивной игры.

- *Этап углубленного разучивания*

1. Разучивания техники выполнения движения, индивидуально, в парах, коллективно.
2. Разучивание правил совместной игры.

- *Этап закрепления и совершенствования движений:*

1. Совместная (коллективная) игра.

### ***Используемые методы***

Показ и объяснение.

Игровой метод.

Двусторонняя игра, один против другого или в парах.

Соревновательный метод.

Инструктор – участник, водящий игр с мячом; совместное (в паре с ребенком) выполнение упражнений с мячом

**Форма обучения** – тренировочное занятие.

**Продолжительность одного занятия** – 30 минут.

**Наполняемость группы** – 12 человек.

**Формы организации двигательной деятельности на тренировочных занятиях:**

- индивидуальная работа;
- парная и групповая работа;
- коллективная работа.

**Объём тренировочной нагрузки в неделю** - 2 раза в неделю по 30 минут.

**Место проведения** тренировочного занятия – спортивный зал ДОУ или спортивный участок на улице.

**Средства обучения:**

*Спортивное оборудование и инвентарь* - Резиновые мячи диаметром 18-20 см., баскетбольный и футбольный мячи, баскетбольные щиты с корзинами, напольные корзины, стойки, разные мишени, пластмассовые мячи и кубики разного цвета, мячи - фитболы, волейбольная сетка, кегли, гимнастические палки, различные дорожки, кружки, городки.

*Технические средства:* Мультимедийная техника CD, DVD диски.

*Учебно-методический материал:*

Адашквичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». М., 1992.

Н.И.Соловьёва «ЗОЖ Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры» М. «Школьная пресса»2007.

РуноваМ.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре» - М: «Просвещение», 2007год Для всех возрастных групп.

Е. И. Касаткина «Школа мяча» Вологда 2011

Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам». – Москва «Владос», 2004

Гончарук Г.Н. «Игровая физкультура». – СПб, 2000.

## **IV. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

К концу обучения дети должны

*знать:*

***освоение знаний***

- историю зарождения спортивных игр: бадминтона, баскетбола, волейбола и футбола.
- правила ведения счета в бадминтоне, волейболе и футболе;
- значение разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений;
- спортивную терминологию;
- правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке;

*уметь:*

***волейбол***

- прокатывать мяч одной и двумя руками, из разных исходных положений,
- бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность (из разных исходных положений) и ловить его двумя и одной рукой,
- перебрасывать мяч через сетку снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола двумя руками,
- бросать мяч в стенку и ловить его.
- бросать мячи (разного размера) на дальность и в цель,
- бросать мяч друг другу,
- играть в «Пионербол» одним мячом.

***футбол***

- вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их,
- выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель
- останавливать (принимать) мяч во время передачи.

#### V. Система оценки результатов освоения образовательной программы

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- анализ и обсуждение результатов итоговой диагностики по физическому развитию;
- демонстрация личностных достижений каждого ребенка, проведение спортивной игры совместно с родителями.

Предоставление аналитических материалов администрации ДООУ по итогам реализации дополнительной общеразвивающей программы

Система оценки результатов освоения образовательной программы осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

#### Тематический учебный план

№ занятия	тема занятия	Обучение элементам техники движений с мячом
<b>освоение и совершенствование элементов техники волейбола</b>		
<b>Октябрь-ноябрь</b>		
1-2	Основы знаний	1. Знакомство с историей игры в бадминтон 2. Правила техники безопасности при работе с ракеткой и воланом 3. просмотр видеоматериалов 4. Изучение правил игры. 5. Игры: «Мяч в кругу»,
3-4	Ознакомление с воланом ( <i>подготовительные упражнения - броски, ловля волана</i> );	Подбрасывание волана вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловля его двумя руками, одной рукой. А также подбрасывание волана спереди назад над головой (за спину). После броска нужно выполнить поворот на 180° и поймать волан. Броски выполняем поочередно правой и левой рукой. Игра «Поймай волан» «Перебрось из рук в руки»
5-6	Обучение хватке ракетки, открытая и закрытая сторона; Жонглирование воланом	Игра «С ракетки на ракетку». «Перебрось из рук в руки»
7-8	Обучение стойке бадминтониста	Игра «Поймай волан» «Перебрось из рук в руки» Игра «С ракетки на ракетку».
9-11	Обучение технике и ударов ракеткой справа, слева, над головой;	Игра «Флажки». Игра «Защити корзину от волана». <u>Цель игры:</u> отбивать волан ракеткой в разных направлениях.
12-14	Обучение подаче волана	Игра «Волан навстречу волану»

15-18	Игра «Бадминтон»	<p>Правила игры для дошкольников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Цель игры</li> <li>- участники судейство</li> <li>-время игры</li> <li>-счет игры</li> <li>-правило замены</li> <li>-выход волана из игры</li> <li>-перемещение с воланом</li> <li>-правила поведения во время игры</li> <li>-нарушения и наказания за них</li> </ul>
-------	------------------	---

№ занятия	тема занятия	Обучение элементам техники движений с мячом
<b>освоение и совершенствование элементов техники волейбола</b>		
<b>Декабрь-январь</b>		
1-2	Основы знаний	<p>1.Знакомство с историей игры в волейбол</p> <p>2.Правила техники безопасности при работе с мячом</p> <p>3.просмотр видеоматериалов</p> <p>4.Изучение правил игры.</p> <p>5. Игры: «Мяч в кругу»,</p>
3-5	Катание и броски мяча	<p>Катание мяча, шарика с попаданием в предметы, катание «змейкой» между предметами.</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз)</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз).</p> <p>Броски мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.</p> <p>Подвижные игры: «Подбрось – поймай», «Вызов по имени», «Брось дальше», « Сбей городок»</p>
6-8	Перебрасывание мяча друг другу	<p>Бросание мяч друг другу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с хлопком</li> <li>- с отскоком от пола</li> <li>-с поворотом кругом</li> <li>-в косом направлении</li> <li>-с хлопком за спиной.</li> </ul> <p>Бросание мяча друг дугу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя «потирашки», лежа.</p> <p>Передача мяча по кругу вправо, влево (определенным способом).</p> <p>Подвижные игры: «Поймай мяч», «Десять передач», «Мяч по кругу», «Ловкая пара», «Ловишка в кругу».</p>
9-11	Броски и ловля мяча	<p>Броски и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.</p> <p>Броски и ловля мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди</p> <p>Подвижные игры: «Гонка мячей», «У кого больше мячей»</p>

12-15	Игра «мини-волейбол»	Правила игры для дошкольников: -Цель игры - участники судейство -время игры -счет игры -правило замены -выход мяча из игры -перемещение с мячом -правила поведения во время игры -нарушения и наказания за них
-------	----------------------	---

№ занятия	тема занятия	Обучение элементам техники эстафет
<b>Освоение и совершенствование эстафет</b>		
<b>Февраль-март</b>		
1-2	Основы знаний	1.Что такое эстафета 2.Правила техники безопасности при работе в команде 3.просмотр видеоматериалов 4.Изучение правил эстафет Передача мяча в колонне
3	Быстрота	- бег по прямой - бег с быстрыми остановками. поворотами, прыжками «Поймай палку» «Команда быстроногих» «Челночный бег» «Колхозники»
4		Эстафеты с предметами «Передай эстафетную палочку» «Бег в галошах» «Бег между предметами с передачей мяча» «Передай кегли»(сидя) «Передай мяч»
5		Эстафеты без предметов «Чья команда быстрее построится» «Передай эстафету» «Змейка» «Бег на четвереньках» «Бег спиной вперед» «Встречная эстафета»
6	Силовая подготовка	«Соревнование тачек» «Тяни в круг» «Птичья стая» П.игры: «Петушиная атака» «Морской бой»
7		«Перенеси предметы» «Перенос раненого» П.игры: « Перехват мяча» «Бросай дальше»
		Подъём туловища из положения лёжа Подъём туловища на планке «Змей Горыныч»
8	Выносливость	«Эстафеты –поезда» П.игры: «Водящий в круге»

		«Мы танцуем» «Невод»
9		«Эстафеты –поезда» Подвижные игры: «Белые медведи» Упражнения: -Ласточка -Цапля
10	Ловкость	Эстафеты: «Попади в цель» «Перекинь мяч» «Сбей цель» «Пронеси не урони»
		П.игры: «Вертуны» «Рыбаки и рыбки» «Воробьи и кошка» «Ловишки с хвостиками» «Повар и котята»
11	гибкость	Эстафеты «Мостик и кошка» «Передача мяча разными способами» «Пройди через туннель» «Ящерицы» П.игра : «Путаница»
12	Прыжковая подготовка	П.игры: «Зайцы в огороде» «Удочка» «Попрыгунчики-воробушки» Эстафеты «Чья команда дальше прыгнет» «Пингвины» ( мяч между колен) « Попрыгунчики» (на фитболе) Прыжки на одной ноге до предмета
13	Эстафеты с мячом	«Передай мяч в колонне» «Проведи мяч ногами между предметами» «Попади в цель» «Пингвины» ( мяч между колен) «Пронеси не урони»
14	Подвижные игры	«Липкие пеньки» «Белые медведи» «Салки в два круга» « Охотники и утки» « Морской бой» «Ловишки с хвостиками»
15	Эстафеты «Все работы хороши»	«Колхозники» «Математики» «Прачки» «Строители» «Солдаты»
26	Эстафеты с фитболом	«Пронеси не урони» «Прокати» «Прыжки» «Сбей предмет» «Зайцы и Жучка»
17.	Сказочные	«Змей Горыныч»

	эстафеты	«Ядро барона Мюнхгаузена» «Весёлый кенгуру» «Колобок» «Яйцо курочки Рябы» « Полёт бабы Яги»
--	----------	---

№ п/п	Тема	Обучение элементам техники движений с мячом
<b>Освоение и совершенствование элементов техники футбола</b>		
<b>Апрель-май</b>		
1-2	Мониторинг	
3	Основы знаний	1. Знакомство с историей игры в футбол 2. Правила техники безопасности при работе с мячом 3. просмотр видеоматериалов 4. Изучение правил игры. 5. Игры: «Мяч в кругу», «Пробеги с мячом». Передача мяча друг другу ногой
4	Перемещение по площадке	- бег по прямой - бег с быстрыми остановками. поворотами, прыжками - приставные, скрестные шаги по прямой, дугами. - подвижные игры: «Вперед с мячом», «Прокати мяч в ворота», «Утки-охотники».
5	Удары ногой по мячу	1. удары ногой по подвешенному мячу 2. удары по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного-трех шагов 3. удары по неподвижному мячу с разбега 4. подвижные игры: «Футболист», «Сильный удар».
6	Прием мяча	Прием катящегося мяча внутренней и внешней стороны стопы на месте. Прием отскочившего от стены мяча подошвой, внешней и внутренней стороны стопы Подвижные игры: «Подвижная цель», «Сильный удар».
7	Ведение мяча	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой линии; Ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе. Подвижные игры: «Проведи мяч», «Кто быстрее до флажка»,
8	Ведение мяча	Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов; Ведение мяча быстро Подвижные игры: «Быстро мяч веди», «Проведи мяч», «Футбольный слалом»
9	Передача мяча друг другу	Передача мяча друг другу Игры: «Быстро мяч веди», «Ведение мяча парами», «Гонка мячей», «Смена сторон»
10	Ведение и отбор мяча	Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч Подвижные игры: «Борьба за мяч», «С двумя мячами», «Мяч под планкой»
11	Попадание мячом в предметы Забивание мяча в ворота	Подвижные игры: «Меткий стрелок», «Сбей городок», «Забей в ворота гол», «Попади в мишень», «Пингвины с мячом».
12	Техника игры	«Игра в футбол вдвоем» ловля, отбивание мяча

	вратаря	
13	эстафеты	Совершенствование техники элементов футбола
14	учебная игра «Мини-футбол»	Правила игры для дошкольников: -Цель игры - участники судейство -время игры -счет игры -правило замены -выход мяча из игры -перемещение с мячом -правила поведения во время игры -нарушения и наказания за них

*Приложение №1*

## **Мини футбол**

### **Правила игры для дошкольников**

**Цель игры.** Игра проводится между командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре – забросить как можно больше мячей в ворота соперника, соблюдая при этом правила игры. **Участники игры.** Каждая команда состоит из 4 играющих на площадке, 1 вратаря и нескольких запасных. Один из игроков - капитан.

**Обмундирование** Игроки одной команды должны иметь отличительные знаки, которые одевают на спину и грудь. Обмундирование игрока состоит из футболки, спортивных трусов, гетр, и спортивной обуви. Одежда вратаря по цвету должна отличаться от одежды игроков обеих команд

**Судейство.** Воспитатель следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания и дает сигналы при нарушении правил, засчитывает попадания мяча в ворота, разрешает споры. **Время игры.** Продолжительность игры составляет два равных периода по 10 минут "чистого времени". Инструктор по физической культуре 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.

**Результат игры** Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию между стойками и под перекладиной и если при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой. Команда, забившая в течение всего мяча большее количество голов, считается победителем. Если не было забито ни одного мяча или команды забили одинаково количество голов, то игра считается закончившейся вничью.

**Правила проведения игры.** Перед началом игры: Проводится жеребьевка для выбора сторон площадки или права начального удара. Команда по жребью получает право выбрать сторону площадки или начальный удар. По сигналу воспитателя один из игроков начинает игру ударом с места (т.е. ударом ногой по неподвижному мячу, лежащему в центре площадки), мяч при этом должен быть направлен на половину площадки соперников. Все игроки должны находиться на своей половине площадки. Игрок, выполнивший начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше кого-либо из остальных игроков. После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, той командой, в ворота которой был забит гол. После перерыва между таймами команды меняются сторонами площадки, и начальный удар выполняется игроком той команды, которая не производила его в начале игры. Если игрок, выполнивший начальный удар, вторично касается мяча раньше кого-либо из остальных игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание. Мяч, забитый в ворота непосредственно с начального удара, не засчитывается. При розыгрыше "спорного мяча" судья, взяв мяч в руки, дает ему возможность затем упасть на площадку. Мяч считается в игре после того, как он коснется площадки. Если при этом мяч выйдет за пределы площадки прежде, чем коснется ее поверхности, то судья должен повторить розыгрыш "спорного мяча". Ни один из игроков не должен касаться мяча до тех пор, пока он не коснется площадки. При несоблюдении этого условия розыгрыш "спорного мяча" повторяется.

**Мяч в игре и вне игры** Мяч считается вышедшим из игры:

а) он полностью пересек линию ворот или боковую линию по поверхности площадки или воздуху;

б) игра остановлена судьей.

В течение всего остального времени, от начала до окончания матча, мяч считается в игре, в том числе и в тех случаях, когда:

а) мяч отскакивает на площадку от стойки ворот или от перекладины;

б) мяч попадает в судью, находящегося в пределах площадки;

в) произошло нарушение правил, но судья еще не остановил игру.

### **Волейбол**

Играют две команды, главная **цель** каждой — перекинуть мяч через сетку на сторону команды-соперника так, чтобы он ударился о пол площадки, и предотвратить это на своей стороне.

Согласно официальным правилам волейбола, команда, планирующая атаку, не должна касаться мяча более трех раз, то есть четвертый отбив одного из участников должен быть направлен в сторону соперника. При этом один участник не имеет права коснуться мяча несколько раз подряд. Соблюдать ли все эти правила в школьных условиях, решать учителю.

**Другие нарушения при розыгрыше:**

- касание игроком сетки;
- заступ задней линии поля игроком при атаке;
- двойное касание или задержка при приеме мяча.

На поле должно находиться до 6 игроков от каждой команды. Команда, которая начинает игру, определяется жребием.

Подача осуществляется игроком из крайней дальней зоны, он ударом направляет мяч в сторону противника. Происходит розыгрыш: когда команда направит мяч так, что он ударится об пол площадки противника, она получает право подачи и ее участники перемещаются по часовой стрелке. Таким образом, право подачи мяча осуществляется не одним игроком, а всеми по очереди: ее делает тот, кто перешел из первой зоны во вторую сразу после розыгрыша. Цель подачи — сразу усложнить игру команде противника, направив мяч на их территорию. Поэтому и важно научить всех учеников делать подачи, объяснить, как правильно при этом работать руками.

**Основные нарушения правил игры в волейбол при подаче:**

- заступает ногой на площадку (а должен подавать мяч за ее пределами);
- подбрасывает и сразу же ловит мяч;
- совершает подачу до разрешающего свистка судьи (в этом случае подача повторяется);
- не совершает бросок мяча в течение восьми секунд после свистка судьи (тогда право подачи переходит другой команде).

Если у команды после броска появилось очко (то есть мяч коснулся пола противника), подает тот же игрок. Если подающий нарушает правила, которые мы перечислили выше, очко засчитывается команде противника, и право подачи переходит ей.

Как в любой командной игре, успех для команды зависит в согласованности ее действий. Лучший результат добьется та команда, которая сумеет скоординировать свои действия, продумать тактику нападения и защиты еще до начала игры.

*Приложение №2*

### **Оценка техники освоения элементов спортивных игр: волейбол, футбол.**

#### **Футбол**

Ф. И. ребенка	Ведение мяча ногой		Остановка мяча	Отбор мяча	Удар по мячу носком и внутренней стороной стопы	Удар ногой по мячу по воротам
	По прямой	«змейкой»				

1) ведение мяча по прямой и «змейкой»: «выполнил» - 3 балла / «не выполнил» - 0 баллов;

- 2) остановка мяча, отбор мяч, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы:  
 3 балла – упражнение выполнено без ошибок,  
 2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками,  
 1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками,  
 0 баллов - упражнение не выполнено;
- 3). Удар ногой по мячу по воротам (3 попытки)  
 3 балла – 3 попадания  
 2 балла – 2 попадания  
 1 балл – 1 попадание,  
 0 баллов – нет попаданий.

### Волейбол.

Ф.И. ребенка	Броски и ловля мяча двумя руками в парах	
	снизу	сверху

баллы	снизу	сверху
3	10-12	12-16
2	5-9	7-11
1	1-4	1-6
0	0	0

Общая оценка уровня овладения техникой специальных действий с мячом  
 15-21 –высокий уровень,  
 8-14 –средний уровень,  
 0-7 –низкий уровень.

Ф. И. ребенка	Общая оценка

- 1) броски и ловля мяча (на месте, в движении, в парах):  
 3 балла – более 40 раз,  
 2 балла – от 25 до 40 раз,  
 1 балл – от 15 до 25 раз,  
 0 баллов – менее 15 раз;
- 2) ведение мяча на месте одной рукой и двумя руками, ведение мяча в движении по прямой и «змейкой»: «выполнил» - 3 балла. / «не выполнил» - 0 баллов;
- 3) броски мяча в корзину (3 попытки):  
 3 балла – 3 попадания  
 2 балла – 2 попадания  
 1 балл -1 попадание  
 0 баллов - нет попаданий

### ТЕХНИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН.

#### КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ РАКЕТКУ ДЛЯ ИГРЫ В БАДМИНТОН?

Ракетку держат правой рукой (ведущей рукой). При этом четыре пальца должны находиться снизу ракетки, а большой палец находится сверху ракетки. Пальцы должны быть немного расставлены. Кисть руки должна быть свободной, не зажатой. Кисть очень активно работает при всех ударах.

#### КАК ПОДАТЬ ВОЛАН В ИГРЕ В БАДМИНТОН?

В игре в бадминтон при подаче волана игрок должен встать левым плечом к сетке (если он правша). Левая нога впереди, вес тела на правой ноге. Волан игрок держит левой рукой за его края (перья). Правая рука сгибается в локте и отведена назад-вверх. Нужно ударить в колпачок волана ракеткой (сетчатой частью ракетки). При ударе тяжесть тела переносится с правой ноги на левую ногу, стоящую чуть впереди. Задача – подать волан через сетку на половину противника.

#### КАКИЕ БЫВАЮТ УДАРЫ ПРИ ИГРЕ В БАДМИНТОН?

Удары в бадминтоне могут быть *слева* или *справа*. *При ударе справа* к себе обращена тыльная часть кисти руки, а ладонка обращена к противнику. *При ударе слева* – наоборот. То есть при ударе слева на себя смотрит ладонка руки с ракеткой, а на противника тыльная часть ракетки. Отбивают волан, когда он снижается на расстояние примерно 25-30 см от сетки ракетки. В этот момент нужно постараться быстро ударить ракеткой по волану. Движение ракетки при ударе — вверх и вперед.

В бадминтоне есть и **удары снизу**, когда волан летит слишком низко, под сеткой, но они сложны для малышей.

## БАДМИНТОН ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Для детей дошкольного возраста освоение движений игры в бадминтон не простая задача, но вполне доступная, если провести с ними серию интересных подготовительных упражнений с ракеткой и воланом. Эти предварительные упражнения научат малышей правильно держать ракетку и познакомят с качествами волана и особенностями его перемещения в воздухе.

Давайте начнем. Все виды упражнений для детей, которые я привожу далее в статье, разработаны Э.Й. Адашквичене и многократно использованы с детьми – проверены на опыте J. Попробуйте поиграть в бадминтон с малышами и сделать эти упражнения – я уверена, что и Вы и Ваши дети получат от этого удовольствие и радость!

### 1 ЭТАП. ИГРАЕМ С ВОЛАНОМ.

Ребенок не сможет сразу же «заиграть» в бадминтон. Или будет часто в игре «терять» волан, который всё время будет приземляться вместо того, чтобы находиться в воздухе. Сначала малышу нужно освоить правила игры в бадминтон, ее технику, а уже потом начинать играть в бадминтон вместе с партнером. Поэтому для детей дошкольного возраста разработаны специальные предварительные упражнения, которые помогают им подготовиться к началу игры в бадминтон.

В самых первых играх и упражнениях дети знакомятся с воланом, жонглируют им, учатся ловить волан руками без помощи ракетки, следить за воланом глазами, развивают координацию движений, их быстроту и точность.

**Задача всех упражнений первого этапа** – не уронить волан во время упражнения.

Вот примерный перечень упражнений для ознакомления детей с воланом.

**Упражнения с воланом – подготовка детей к игре в бадминтон:**

- Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно. Задача – не уронить волан.
- Поднять руки вверх и переложить быстро волан из одной руки в другую. Выполнить несколько раз, не уронив волан и не смотря на него.
- Спрятать руки за спину и переложить волан из правой руки в левую и обратно несколько раз, не уронив его.
- Подбросить волан вверх и поймать обеими руками (можно соревноваться самим с собою – на сколько раз больше получится сделать упражнение по сравнению с предыдущим разом. Можно ставить себе задачу – хочу удержать волан 10 раз и попробовать достичь этого результата).
- Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан.
- Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан.
- Подбросить волан вверх и поймать одной рукой. Попробовать так сделать 5 раз правой рукой, потом 5 раз левой рукой, не уронив волана.
- Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот.
- 

### ЭТАП 2. ИГРАЕМ С РАКЕТКОЙ – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИГРЫ В БАДМИНТОН.

В этих упражнениях ребенок научится правильно держать ракетку и перемещать ее в пространстве, находить правильное положение ракетки при ударе по волану. До начала упражнений с ракеткой нужно показать малышу, как правильно держать ракетку и поправить его в случае ошибки.

В упражнениях с сеткой важно учитывать рекомендуемые для детей размеры сетки. Ширина сетки 60 см. Высота верхнего края сетки над землей – 120-130 см.

### **Варианты упражнений с ракеткой для детей дошкольного возраста:**

- Имитация движений ракетки (выполнение движений как в игре в бадминтон, но без волана). Дети представляют себя спортсменами и показывают пантомиму. Но в этой пантомиме они должны правильно держать ракетку, ведь они в этой игре настоящие спортсмены!
- Натяните между двумя деревьями или столбами веревку и подвесьте на ней воланы на ниточке на разной высоте. В этом упражнении малыш научится ударять ракеткой по висящему волану. Сначала все удары выполняются как удары справа (ладошка смотрит на волан, а тыльная сторона кисти обращена к ребенку). Затем все удары выполняются как удары слева. Затем можно будет чередовать их. Можно выполнять удары по висящему волану по прямой, по кругу, с разной силой, т.е. экспериментировать.
- Учимся подавать волан. Натяните веревку на высоте пояса ребенка и подвесьте на нее воланы. Малыш встает так, чтобы его носок левой ноги находился под веревкой и ударяет по волану снизу. Движение ракетки заканчивается на высоте веревки. Так ребенок привыкает к правильному положению руки при подаче волана. После такой тренировки можно попробовать подать волан уже по-настоящему, без веревки.
- Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз на 30 см), стоя на одном месте.
- Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз), продвигаясь вперед маленькими шажками.
- Один игрок в паре (мама, педагог, старший ребенок) бросает волан, а малыш его отбивает ракеткой. Пара стоит на расстоянии 2-3 метров друг от друга. Бросивший волан ловит его руками. Так играют несколько раз, затем меняются местами.
- Игра в паре без сетки. Задача – отбивать друг другу волан, не давая ему упасть на землю. Если играют много пар, то выигрывает та пара, чей волан дольше не падал на землю.
- Игра в паре с сеткой. Пара игроков стоит по разные стороны от сетки. Сетка натянута на высоте 120 см-130см. Сначала один игрок подает волан, а другой отбивает его отбратно через сетку. Через несколько минут (время нужно оговорить заранее) игроки меняются местами.
- Вот и можно поиграть в настоящий бадминтон с воланами, с ракетками и настоящей сеткой. Поиграть в паре.

А что делать, если желающих поиграть много? Не ждать ведь в очереди? На этот случай существуют разные групповые варианты игры в бадминтон с маленькими детьми.

### **ЭТАП 3. ИГРАЕМ В БАДМИНТОН С ГРУППОЙ – ВАРИАНТЫ РАЗНЫХ ИГР.**

Если Вы играете в бадминтон не парой (мама и ребенок, папа и ребенок), а группой (детская группа или группа из нескольких взрослых и детей), то можно организовать игру в бадминтон так, чтобы никому не приходилось ждать, когда освободится сетка. И при этом все будут заняты и довольны :).

**Вариант 1. «Нападающие и защитники»** Все игроки делятся на две команды. Команды встают по разные стороны от сетки. Одна команда – «команда нападающих». Другая команда по другую сторону сетки – «команда защитников». Нападающие подают воланы, а защитники должны их отбить и не дать им возможности упасть на своей половине площадки. Через 3-5 минут команды меняются местами.

**Вариант 2. «По очереди».** Этот вариант игры в бадминтон проводится тогда, когда игроки уже легко играют во вариант 1. Начинает игру команда нападающих. Игроки из команды нападающих по одному по очереди подают волан через сетку. Если игроки команды защитников отбили волан, то их команда получает очко и получает право подачи волана. Если они не смогли отбить волан – то они теряют очко. И право подачи волана остается у команды нападающих. Волан в каждой команде всегда подается по очереди – сначала первым игроком, потом вторым, потом третьим и так далее!

**Вариант 3. «Попади в мишень».** Сделайте на игровой площадке три круга мишени (один круг в другом, диаметры – 1 метр, 1,5 метра, 2 метра). Нарисуйте на расстоянии 4 метра от мишени линии. Игроки по очереди становятся на линию и подают волан. Задача – попасть воланом в мишень. За попадание в маленький круг – 3 очка, в средний – 2 очка, в большой – 1 очко. Чемпионом станет тот, кто наберет больше очков в этой игре. Можно соревноваться индивидуально или командой.

**Вариант 4. «Флажки».** На площадке нарисуйте линию. Кроме воланов и ракеток Вам понадобятся флажки или палочки. Флажки – более интересный для детей вариант. Яркие привлекательные флажки очень легко сделать, приклеив к любой палочке прямоугольник или треугольник из бумаги или ткани.

Все играющие в бадминтон делятся на пары. Один в паре – игрок с воланом и ракеткой. А другой – его помощник с тремя флажками. Игроки встают дружно около начерченной линии. По сигналу они ракеткой ударяют по волану. Задача – послать волан как можно дальше. Их помощники следят за «своим» воланом и бегут к нему. Нужно найти и запомнить место, куда приземлился волан. На место, где «свой» волан опустился на землю, помощник ставит флажок. Поставив флажок, помощник быстро относит волан игроку из своей пары. Игрок делает три попытки. А дальше игрок и помощник меняются ролями.

В этой игре победит тот, чей волан дальше улетит. Это легко определить по флажкам.