Семинар-практикум

« ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫМ ИГРАМ »

(БАСКЕТБОЛ, БАДМИНТОН, ГОРОДКИ)

План проведения семинара.

1.ЗАНЯТИЕ – ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ

1.Значение спортивных игр и упражнений.

2. Особенности методики.

3. Подводящие упражнения, их значение и задачи.

4. Реализация общедидактических принципов при обучении спортивным играм и упражнениям.

5. Подготовка воспитателя.

2. ЗАНЯТИЕ – ПРАКТИЧЕСКОЕ. БАСКЕТБОЛ.

1. Сущность и задачи игры в баскетбол.
2. Техника перемещения.
3. Действия с мячом.
4. Правила игры:

а) цель игры,

б) участники игры,

в) судейство,

г) время игры,

д) счет игры,

е) правила проведения игры.

5. Подводящие упражнения.

3. ЗАНЯТИЕ – ПРАКТИЧЕСКОЕ. БАДМИНТОН.

1. Сущность и задачи игры в бадминтон.
2. Последовательность обучения игры в бадминтон:

а) ознакомление с воланом,

б) как держать ракетку,

в) стойка и перемещение,

г) подача,

д) удары.

3. Подводящие упражнения.

4. ЗАНЯТИЕ – ПРАКТИЧЕСКОЕ. ГОРОДКИ

1. Сущность и задачи игры в городки.
2. Последовательность обучения:

а) как держать биту,

б) стойка,

в) броски.

3. Правила игры в городки:

а) цель игры,

б) участники игры,

в) судейство,

г) порядок игры,

д) счет игры.

4. Подводящие упражнения.

5. Правила поведения детей.

1 .Теория

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Особенный интерес вызывают у детей спортивные игры (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон и др.), а также спортивные упражнения (катание на велосипеде, на самокате, на санках, скольжение по ледяным дорожкам и др.).

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствует воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребёнка.

Освоение элементов спортивных игр составляет основу для дальнейших занятий спортом. Однако методика проведения спортивной игры имеет свою специфику: требует обязательного учета возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности. Заниматься спортом в прямом смысле этого слова детям дошкольного возраста не рекомендуется, но некоторые элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны.

Спортивные игры являются в сущности лишь высшей формой обыкновенных подвижных игр. Особо благоприятные условия часто создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. Детям приходится принимать быстрее, но разумные решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. Дети приучаются оказывать помощь игроку, попавшему в затрудительное положение, иногда даже рискуя потерять любимую роль в игре. Необходимо создать у детей привычку поступаться личными интересами ради достижения общей цели команды. В играх коллективного характера бывают конфликты, споры между детьми. Надо учить решать их самостоятельно.

Обучение спортивным играм и упражнениям протекает более успешно при реализации всех общедидактических принципов. Особенно важно обеспечить доступность материала и индивидуальный подход к детям, так как спортивные игры и упражнения являются довольно сложными для дошкольников. При подборе физических упражнений необходимо учесть возрастные особенности, возможности ребенка, и на их основе определить посильные для него задания. Целесообразно использовать подводящие упражнения, которые помогут быстрее научить детей избранному двигательному действию. Подводящие упражнения включают в себя движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть. Важно определить оптимальное число повторений подводящих упражнений, чтобы у детей не возникли вредные привычки, мешающие дальнейшему обучению. Если в качестве подводящего упражнения используется хорошо освоенное ранее движение, то достаточно повторить его всего лишь несколько раз непосредственно перед разучиванием нового двигательного действия.

**Подводящими движениями могут служить:**

1. Отдельные части изучаемого двигательного действия.
2. Имитация изучаемых двигательных действий.
3. Непосредственно изучаемое двигательное действие, которое выполняется в облегченных условиях. Такие упражнения особенно важны при обучении новым двигательным действиям, связанным с возможностью падений и травм.
4. Само изучаемое двигательное действие, выполняемое в замедленном темпе. При выполнении упражнения в замедленном темпе ребёнку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок.

Внимание ребенка при разучивании действий спортивных целесообразно направлять на качество выполнения движений.

Постепенно условия выполнения действий усложняются, дети подводятся к более трудным заданиям, обращается внимание уже не только на точность, но и быстроту выполнения движения. Это обеспечивает преемственность и постепенность усложнения условий выполнения, закрепление правильного навыка, помогает избежать однообразной, утомляющей детей дошкольного возраста работы над техникой.

Не менее важна индивидуализация процесса обучения спортивным играм и упражнениям. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от степени усвоения материала каждым ребенком, при учете реакции его организма на физическую нагрузку.

В процессе обучения спортивным упражнениям и играм чрезвычайно важно обеспечить сознательное освоение действий. Сознательное и активное отношение ребенка к действиям возникает только тогда, когда он знает, почему в той или иной ситуации более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их в определённом направлении. Но для этого недостаточно только разъяснений и показа воспитателем движений в стереотипных упражнениях – необходимо создавать условия для применения разученных действий в разнообразной двигательной деятельности. Творческая активность проявится лишь в том случае, если дети научатся самостоятельно свободно пользоваться действиями в разнообразных ситуациях. К творческой активности детей следует поощрять.

В спортивной игре дети обычно увлекаются и ведут себя очень эмоционально. Поэтому важно следить за самочувствием ребят, чтобы физическая нагрузка на организм ребенка не превышала его возможности.

Проведение спортивных игр и соревнований требует от воспитателя большого такта, внимания к ребенку. Хотя ребенок постепенно готовится к такой деятельности, он нередко нуждается в моральной поддержке и советах воспитателя. Поэтому воспитателю необходимо уметь создать правильные взаимоотношения между детьми в игровых ситуациях и соревнованиях, помочь ребенку найти выход, поддержать уверенность в своих силах как физически сильных, так и более слабых детей.

БАСКЕТБОЛ.

Сущность игры в баскетбол состоит в том, что две команды по пять человек стремятся, преодолевая сопротивление соперника, овладеть мячом и забросить его в корзину противника.

Упражнения и игры с мячом совершенствуют навыки основных движений детей, развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Они способствуют развитию точности, координации движений, развивают глазомер, быстроту, прыгучесть, ритмичность, способствует улучшению двигательной реакции детей, воспитывают выдержку, уверенность и решительность.

В баскетболе большое значение имеют техника перемещения и действия с мячом.

**Техника перемещения.** Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело наклонено вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях.

Передвижение по площадке: бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами, приставным шагом

**Действия с мячом:**

1. И.п. – держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.
2. Ловля мяча – встречать мяч как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. При этом одновременно сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.
3. Передача мяча – описать мячом небольшую дугу к туловищу – вниз – на грудь и, разгибая руки вперёд, от себя послать мяч вперёд активным движением кисти, одновременно разгибая ноги.
4. Ведение мяча – на начальном этапе более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем – с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока. Передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперёд. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча выполнять несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.
5. Броски мяча в корзину – двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

**Правила игры в баскетбол.**

**Цель игры**. Цель команды в игре – забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры

**Участники игры.** Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков – капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки, которые надевают на майки спереди и сзади.

**Судейство.** Воспитатель следит за выполнением правил игры: даёт сигналы при нарушениях правил игроками, засчитывает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.

**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 (прод.3-4 минуты) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

**Счет игры.** При попадании мяча в корзину команде начисляется 2 очка. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьёй.

**Правила проведения игры:**

1. правила замены,
2. выход мяча из игры
3. перемещение с мячом,
4. нарушение правил и наказание за них,
5. начало игры и розыгрыш начального и спорного бросков,
6. правила поведения.

**Упражнения:**

1. Участники с мячами в руках разбегаются по площадке и свободно играют. После сигнала они быстро ловят мячи и принимают правильную стойку.
2. Стоя в кругу без мячей передвигаться приставными шагами в сторону, меняя направление по сигналу.
3. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока.
4. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками.
5. Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету.
6. Перебрасывание мяча партнеру удобным способом.
7. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.
8. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
9. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).
10. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
11. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами.
12. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.
13. Ловля мяча и передача его одной рукой от груди (в движении).
14. Передача мяча в шеренге, по кругу.
15. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной стороны.
16. Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками.
17. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот.
18. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.
19. Ведение на месте правой (левой) рукой.
20. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).
21. Ведение мяча на месте поочередно то правой, то левой рукой.
22. Ведение мяча вокруг себя.
23. Ведение мяча, продвигаясь шагом.
24. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча.
25. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка.
26. Ведение мяча, остановка и передача его.
27. Перебрасывание мяча через сетку или верёвку, натянутую выше головы ребенка (Произвольным способом).
28. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.
29. Бросок мяча в цель (высота 1,5 м) двумя руками от груди с места через верёвку или сетку.
30. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
31. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).
32. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

БАДМИНТОН

Бадминтон – спортивная игра, насыщенная разнообразными движениями и тактическими комбинациями.

В бадминтон играют на небольшой прямоугольной площадке, которую разделяет пополам сетка. Дети, занимающие противоположные стороны площадки, с помощью ракеток посылают волан на площадку противника. Задача играющих - не дать волану упасть на своей половинке площадки.

Упражнения и игры с ракеткой и воланом способствуют развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координация движений, глазомер, укрепляют мышцы рук.

**Последовательность обучения игры в бадминтон:**

- научиться легко передвигаться по площадке,

- держа волан за оперение или головку, производить удары,

- бить по волану центром ракетки,

- бить по волану тыльной и лицевой стороной ракетки ( на месте и в движении),

- отработка ударов ( слева, справа, снизу ),

- отработка подачи.

**Ознакомление с воланом.** Знакомить с качеством волана: еговесом, размером, учить определять скорость волана после удара, зависимость быстроты полета от силы удара.

**Как держать ракетку**. Ракетку держат правой рукой ( или той которой удобнее) четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем сверху, точно так же, как молоток за конец ручки. Чтобы лучше управлять ракеткой, пальцы слегка расставляют вверх по ручке. При этом кисть не должна быть закрепощена. Пальцы лишь слегка сжимают ручку.

**Стойка и перемещение.** Лицом к сетке, ноги слегка согнуты. Вес тела распределен равномерно на передней части стопы. Плечевой пояс слегка смещен вперед. Ракетка в согнутой в локте руке расположена на уровне бедра. По площадке перемещаться беговыми или мелкими приставными шагами. Основные требования к перемещению – быстрота, легкость, своевременность.

**Подача**. Стойка в центре поля левым боком к сетке, левая нога впереди, вес тела перенесен на правую ногу. Волан держать левой рукой за перья. Рука с ракеткой согнута в локтевом суставе и отведена назад – вверх. Игрок ударяет в колпачок волана сеткой. После подачи игрок поворачивается туловищем к сетке, одновременно перенося тяжесть тела с правой ноги на левую.

**Удары**. В бадминтоне удары выполняются разнообразными способами. Их принято делить на удары справа и слева. При ударах справа к волану обращена ладонная поверхность кисти, при ударах слева – тыльная. Удары справа и удары слева выполняются сверху и снизу.

**Упражнения:**

* 1. Вытянуть руки вперед, переложить волан из правой руки в левую, из левой руки – в правую.
  2. Вытянуть руки вперед, поднять вверх и переложить волан из руки в руку.
  3. Спрятать руки за спину и переложить волан из правой руки в левую.
  4. Подбросить волан вверх и поймать обеими руками.
  5. Подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его.
  6. Подбросить волан вверх, повернуться вокруг своей оси на 360\* и поймать его.
  7. Подбросить волан вверх и поймать его одной рукой (правой, затем левой).
  8. Подбросить волан вверх левой рукой и поймать его правой. Затем наоборот.
  9. Научиться правильно брать и держать ракетку правой и левой рукой.
  10. Имитация разных движений ракеткой (без волана).
  11. Ударить ракеткой по подвешенному на верёвке волану (высота волана периодически меняется).
  12. Отбить волан ракеткой вверх несколько раз подряд (30-40см).
  13. Отбить волан ракеткой вверх (30-50см), продвигаясь вперед маленькими шагами.
  14. Отбить волан ракеткой вверх, стоя в кругу (диаметр круга 1-2м).
  15. Подбросить волан одной рукой вверх (2-3м), подождать, пока он снизится и ударить по нему другой рукой (центром струнной поверхности ракетки).
  16. Один ребенок подбрасывает волан рукой вверх, а другой отбивает его ракеткой.
  17. Один ребенок бросает волан рукой стоящему напротив игроку( расстояние 2-3м), тот отбивает волан ракеткой. Ребёнок, бросивший волан, ловит его на лету руками.
  18. Дети становятся по двое и перебрасывают волан друг другу, не давая ему упасть на землю.
  19. Двое детей с ракетками становятся друг против друга на расстоянии 3-4м. Вначале один ребёнок подает волан, а другой отбивает. Затем меняются местами.
  20. На середине площадки на высоте 120см натягивается сетка. Дети распределяются по два и встают с двух сторон от сетки. Вначале один подает волан, а другой отбивает его на противоположную сторону через сетку. Затем меняются ролями.
  21. Дети становятся парами на расстоянии 3-4м один от другого. По сигналу они направляют волан ракеткой друг другу, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, сделавшая больше передач без падения волана на землю.

ГОРОДКИ.

Цель игры – выбить битой (палкой) из города (квадрата).

Игра развивает точность движений, глазомер, укрепляет мышцы рук. Обучение игре в городки начинается в старшей группе.

**Как держать биту.** Брать биту правой ( левой) рукой за её конец четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем – сверху. Чтобы лучше управлять битой, пальцы слегка раздвигают.

**Стойка.** Левым боком к городку, ноги на ширине плеч: левая – впереди, правая – сзади (при броске правой рукой). Вес тала распределён равномерно на обе ноги. Биту держать в слегка согнутой в локте, опущенной вниз руке.

**Броски.** При бросании биты встать на линию и принять правильную стойку, как можно сильнее отвести руку назад, тяжесть тела перенести на правую ногу. Бросок выполняется энергичным движением руки при одновременном наклоне туловища вперед. В этот момент тяжесть тела переносится на левую ногу. Бросок биты сопровождается плавным движением руки, кисть и пальцы мягким толчком направляют биту в цель.

**Правила игры в городки.**

**Цель игры**. Выбить как можно быстрее фигуры из города ( квадрата), соблюдая при этом правила игры.

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

**Судейство.** Главным судьёй соревнований является воспитатель, дети – помощниками. Судьи разрешают все спорные вопросы, возникшие во время игры. Перед началом соревнований судьи отмечают линии конов и полуконов, строят фигуры.

Судья имеет право прекратить игру. Во время игры никто, кроме игроков и судьи, не имеет права находиться на поле.

**Порядок игры.**

1. Перед началом игры капитаны команд подходят к судье, представляются ему и друг другу. Судья предоставляет право капитанам команд тянуть жребий и объявляет игрокам о том, какая команда первой начинает игру. Первый удар производится в первый город.
2. Каждый игрок делает по два удара в забое. Каждую биту игрок бросает только по свистку судьи. Игроки бьют один за другим в порядке очереди. После того, как все игроки команды, бьющей в правый город, бросят по две биты каждый, начинает бить другая команда, её цель – левый город.
3. Все фигуры начинают выбивать с кона. Лишь после того, как будет выбит хотя бы один городок, игроки получают право выбивать остальные городки с полукона (расстояние 2-3м). После того, как будут выбиты все городки фигуры, ставится новая фигура.
4. Городок считается выбитым только тогда, когда он полностью вышел за линию города.

**Счет игры.**

1. Партию выигрывает та команда, которая меньшим количеством бросков выбьет все фигуры данной партии.
2. После окончания первой партии команды меняются городами и забоями.
3. Побеждает команда, выигравшая две партии. С детьми 6-7 лет не рекомендуется проводить подряд более 2-3 партий.

**Упражнения:**

1. Взять палку обеими руками и делать повороты руками вверх – вниз (управлять рулём).
2. Держа палку вертикально в одной руке, подбросить и поймать её другой рукой.
3. Подбросить палку вверх и поймать её одной рукой (правой потом левой).
4. Имитация различных движений деревянной битой.
5. Правильно брать и держать биту поочередно то - правой, то - левой рукой.
6. Имитация удара рукой в воздухе.
7. Удар битой по подвешенному на верёвке мячику.
8. Удар битой по подвешенному на верёвке волану.
9. Удар биты правой рукой на дальность.
10. Бросок биты левой рукой на дальность.
11. Бросок биты правой (левой рукой на дальность с вращательным движением).
12. Бросок биты в цель (один городок) с расстояния 2м.
13. Бросок биты правой (левой) рукой в два, три, четыре и пять городов.
14. бросок биты в цель с расстояния 3м.

**Правила поведения детей.**

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