

A decorative border surrounds the central text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: soccer balls, basketballs, tennis rackets, badminton rackets, table tennis paddles, and American footballs. The background is light blue with diagonal white stripes.

**Картотека подвижных игр и
упражнений с элементами
спортивных игр**

Футбол

Сбей булавы

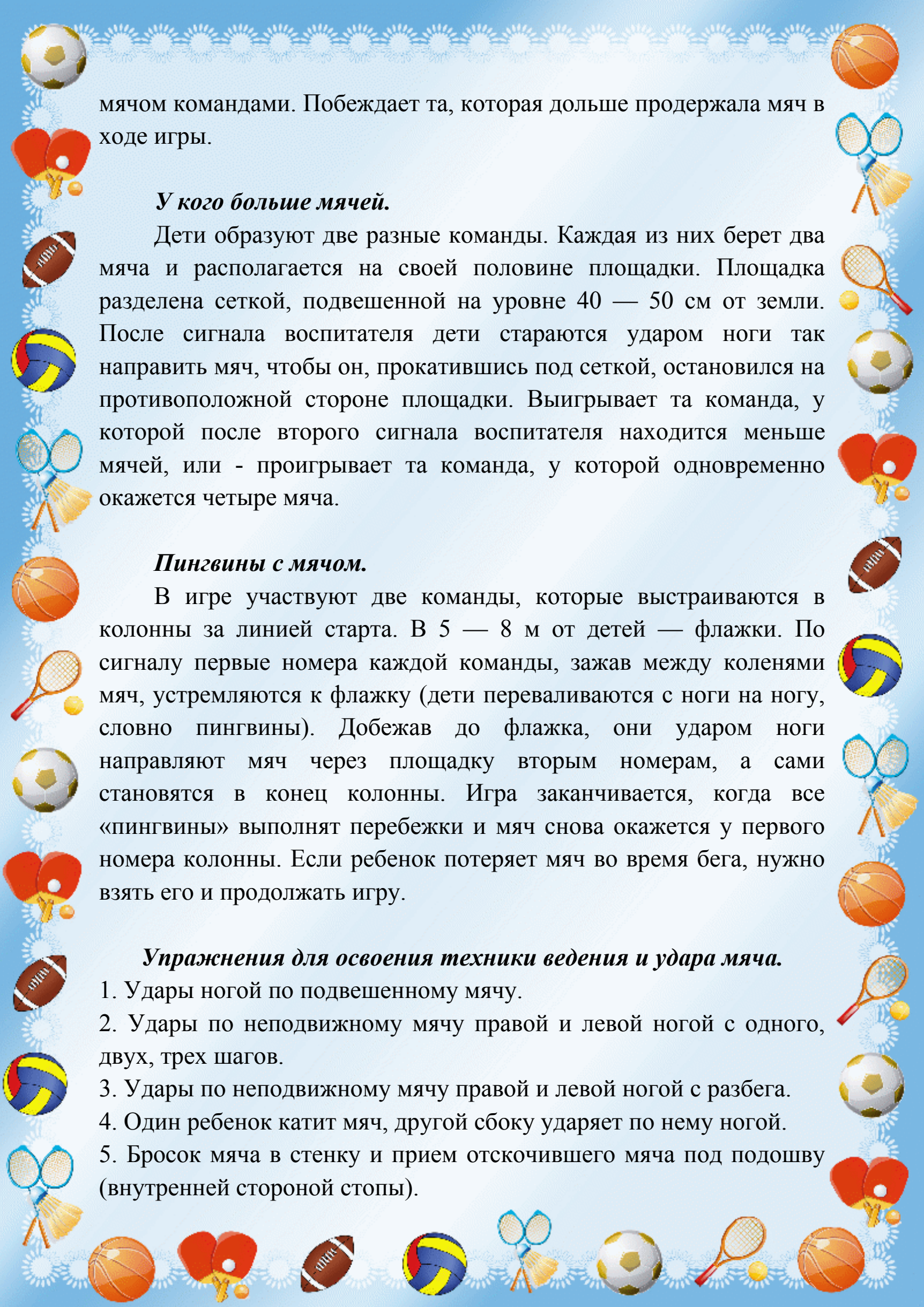
Игра проводится на площадке 20x10 м. На той или другой лицевых линиях, на равном расстоянии друг от друга устанавливаются булавы. Их количество на каждой стороне равно числу игроков в 1-й команде. Команда, начинающая игру, первой строится на середине площадки (каждый игрок имеет мяч). По сигналу игроки одновременно выполняют удары, внутренней стороной стопы, стремясь сбить булавы, стоящие на одной из лицевых линий. Игроки 2-й команды ловят мячи и возвращают их играющим, которые устанавливают их и по сигналу вновь производят удары, но уже по кеглям, стоящим на другой лицевой линии. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой сбили в игре больше булав.

Во встречных колоннах

Соревнуется одновременно несколько команд. В каждой игроки рассчитываются по порядку номеров. Четные и нечетные номера строятся во встречные колонны на расстоянии 8—10 м друг от друга. По сигналу первые номера команд передают мяч в противоположную колонну, а сами устремляются в сторону этой колонны и встают там последними. Вторые номера останавливают мяч и передают его обратно, но уже третьим номерам, а перебегают в конец этой колонны и т. д. Команда заканчивает игру, когда все игроки окажутся на первоначальных местах.

Поединок

На ограниченном участке поля соревнуются две команды. Одна из них вводит мяч в игру, стараясь удержать его (за счет ведения, точных передач). Соблюдаются правила игры в футбол. Противоположная команда стремится отнять мяч и дольше удержать его у себя. Руководитель фиксирует время владения



мячом командами. Побеждает та, которая дольше продержала мяч в ходе игры.

У кого больше мячей.

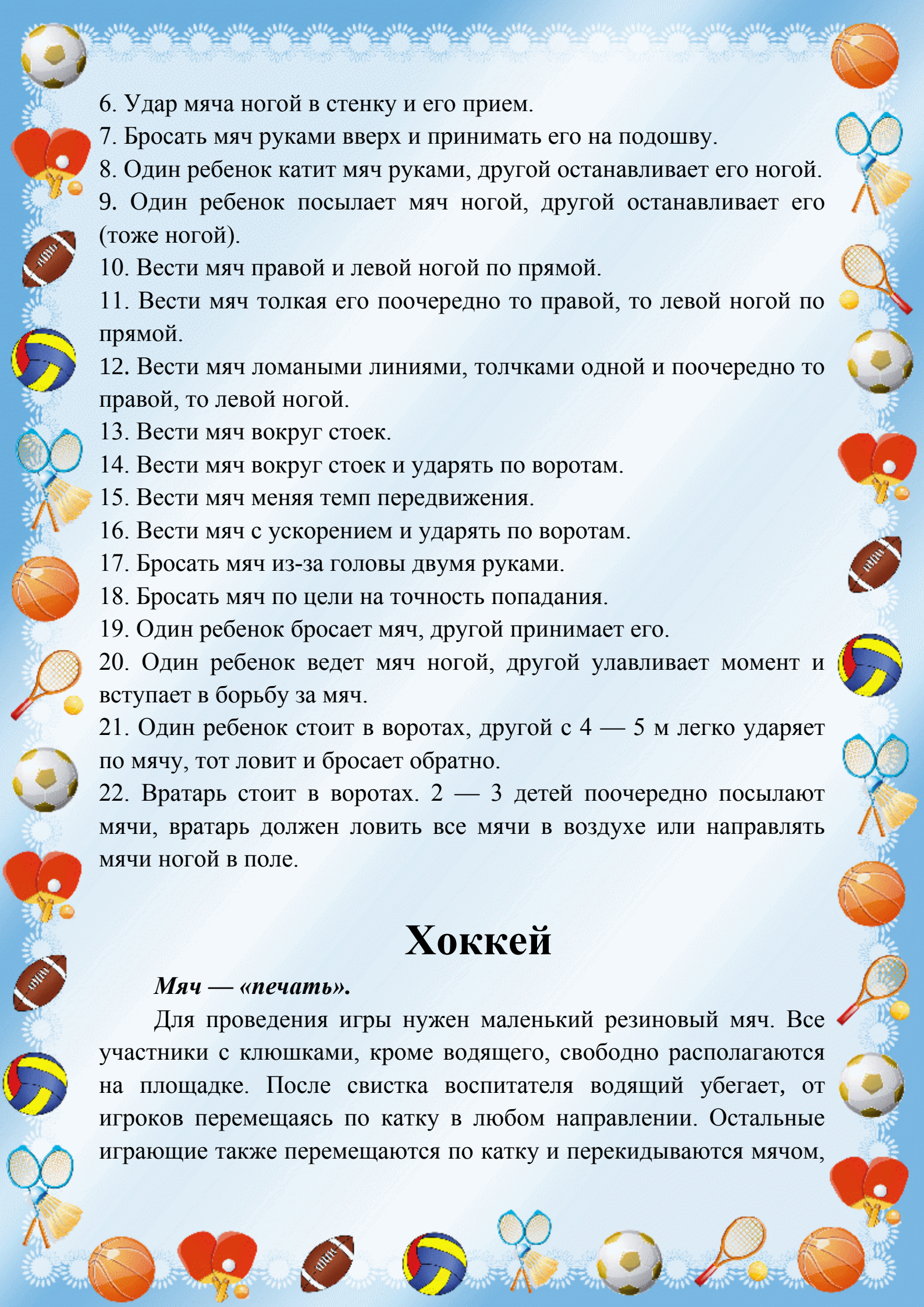
Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 — 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или - проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

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.

Упражнения для освоения техники ведения и удара мяча.

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 отскочившего 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 его (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 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.

Хоккей

Мяч — «печать».

Для проведения игры нужен маленький резиновый мяч. Все участники с клюшками, кроме водящего, свободно располагаются на площадке. После свистка воспитателя водящий убегает, от игроков перемещаясь по катку в любом направлении. Остальные играющие также перемещаются по катку и перекидываются мячом,

которым они должны осалить водящего. Кто осалит водящего, сам становится водящим.

Хоккеисты.

Ребята делятся на 2 команды по 3—4 человека. 1 команда — синие, 2 — зеленые. На левом рукаве у детей повязаны ленточки соответствующего цвета. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить ее в ворота противника. Другая команда мешает им это сделать, перехватывает шайбу и сама идет в наступление. Каждый раз, когда кому-нибудь из играющих удастся забить шайбу в ворота, его команда получает очко. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество очков.

Салочки.

У всех играющих — клюшки. Один выбирается водящим. Дети свободно располагаются на площадке. Цель водящего — ударить по шайбе так, чтобы она догнала любого из играющих, коснулась его, и тогда тот становится водящим. Вместо тяжелой резиновой шайбы используется легкая пластмассовая (они продаются в магазинах игрушек).

Змейка.

По кругу расставляют 5—7 (нечетное количество) цветных деревянных кубов или кеглей. Несколько играющих ведут шайбу клюшкой так, чтобы обводить стоящие на льду предметы поочередно справа и слева (змейкой). Сделав один круг, играющие начинают огибать предметы с другой стороны. Через несколько кругов надо сменить направление движения.

Защита крепости.

Все играющие — с клюшками. На катке чертят два круга (один внутри другого): первый диаметром 1 м, второй — 5 — 10 м. В первый круг становится защитник и охраняет крепость, чтобы туда не попал мяч. Все остальные играющие располагаются во



втором круге и передавая мяч друг другу стараются нанести неожиданный удар и попасть мячом в крепость. Если же мяч попал в крепость, защитник входит в общий круг, а тот, кто сумел забросить мяч, становится на его место.

Упражнения для освоения техники владения клюшкой и шайбой

1. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста.
2. Вести шайбу стоя на месте (имитация ведения).
3. Посылать шайбу в разные стороны вблизи от ног: вправо, влево, вперед, назад.
4. Посылать шайбу в разные стороны то, увеличивая, то уменьшая амплитуду движения.
5. Вести шайбу, не отрывая ее от клюшки по кругу.
6. Вести шайбу не глядя на нее.
7. Вести шайбу с постепенным увеличением скорости передвижения.
8. Вести шайбу по кругу вправо, влево.
9. Вести шайбу между стойками или кеглями.
10. Броски шайбы с места в цель (расстояние 2 — 3 м). Постепенно увеличиваются расстояние до цели, сила броска и уменьшается мишень.
11. Броски шайбы после ведения. Постепенно увеличиваются скорость движения, расстояние до цели, сила броска и уменьшается цель.
12. Броски шайбы в сочетании с другими действиями.
13. Удар по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны.
14. Удар по медленно скользящей шайбе справа, слева.
15. Удар по шайбе после ведения. Скорость ведения постепенно увеличивается.

Баскетбол

Ловец с мячом.

Дети с мячом свободно передвигаются по площадке. Один из них — водящий. Он должен, ведя мяч, коснуться рукой кого-либо. Если ему это удастся, задетый становится водящим, а водящий — игроком.

Вызов номеров.

Делятся на несколько команд по 4—5 человек. В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют 5—6 булав на расстоянии 1—2 м одна от другой. Воспитатель называет номера (не по порядку). Вызванные дети начинают вести мяч, обводя первую булаву справа, вторую — слева и т. д., а последнюю оббегают кругом и таким же образом возвращаются обратно. Выигрывает команда, уронившая меньше булав.

Мотоциклисты

На площадке чертится улица шириной 2—3 м, длиной 4—5 м. Все дети — мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажками регулирует движение. Мотоциклист, доехавший до улицы, если регулировщик показывает красный флажок, останавливается, но мотор не выключает — он ведет мяч на месте. Если регулировщик поднимает зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки — провести мяч бегом (шагом). Движение по улице происходит в одном направлении.

За мячом

Дети образуют несколько команд. Каждая делится на 2 колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2—3 м. У водящего — мяч. После сигнала он передает мяч

стоящему напротив в колонне ребенку, а сам бежит в конец противоположной команды, т. е. за мячом. Поймавший тоже передает его стоящему напротив и отправляется за мячом. Игра продолжается, пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи окажутся у водящего.

Упражнения для освоения техники введения, передачи и бросков мяча.

1. Дети разбегаются по площадке каждый с мячом в руках и свободно играют. После сигнала воспитателя они быстро ловят мячи и принимают правильную стойку.
2. Дети без мячей встают в круг и передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.
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 для детей 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 (вправо, влево).
15. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.
16. Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками.
17. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот.

Настольный теннис

За мячом.

Игра проводится у двух теннисных столов, которые ставятся параллельно друг другу на расстоянии 3- 4 м. На середине обоих столов укреплены сетки.

Дети образуют две команды, каждая делится пополам и становится в колонны: друг против друга по концам стола, каждая команда выбирает водящего. По сигналу судьи водящий бросает мяч рукой стоящему первым в противоположной колонне (в другом конце стола) так, чтобы мяч ударился сначала о стол на его стороне, а затем перелетел через сетку и ударился на другой стороне.

После этого водящий бежит в конец противоположной колонны, т. е. вслед за мячом. Поймавший также передает мяч стоящему напротив и отправляется за мячом.

Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мяч — водящим. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

Кто быстрее.

Дети делятся на две команды и встают в колонны у теннисного стола. На обоих краях стола делают коридор из веревок шириной 30 — 40 см. У первых игроков команды — по мячу. По сигналу воспитателя они катят мяч по столу в коридоре так, чтобы он прокатился и упал. После этого первый игрок команды должен быстро поймать мяч и вернуть его обратно второму игроку. То же самое повторяют следующие игроки. Игра продолжается до тех пор, пока все дети выполняют задание. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

Упражнения для освоения техники владения ракеткой с мячом.

1. Брать в руку ракетку и вращать кисть руки вправо и влево.

- 
2. Вращать кисть руки с ракеткой.
 3. Переложить ракетку из правой в левую руку.
 4. Бросить и поймать мяч обеими руками.
 5. Бросить мяч вверх одной рукой и поймать другой.
 6. Бросить мяч вниз одной рукой, подождать, пока отскочит, и поймать другой.
 7. Положить мяч на середину ракетки и как можно дольше удерживать его.
 8. Положить мяч на ракетку и пройти с ним вперед как можно дальше.
 9. Подбросить мяч левой рукой на ладони вверх и поймать его правой рукой на ракетку.
 10. Ударить мяч об пол одной рукой и поймать его ракеткой другой рукой.
 11. Подбросить мяч вверх не очень высоко, поймать его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд.
 12. Подбросить мяч ракеткой несколько раз подряд (сначала стоя на месте, а потом — продвигаясь вперед).
 13. Подбить мяч поочередно двумя сторонами ракетки на высоту 40 — 60 см.
 14. Выпады с имитацией ударов.
 15. Передвижения прыжками, скачками.
 16. Встать в 2 — 3 м от стенки, бросить мяч на пол и после отскока направить в стенку ударом ракетки. Когда мяч, отлетев от стенки, упадет на пол и отскочит, повторить удар.
 17. С помощью ракетки ударить мячом о стенку и, не давая ему упасть, повторить упражнение.
 18. Бросить мяч рукой о стену и после отскока ударить по нему несколько раз подряд ракеткой, не давая ему упасть.