

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 31 «Малышок»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
№ 3 от 30 августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МДОУ «Детский сад № 31»

А.В. Дресвянина

Приказ № 29-ПУ от 01.09.2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ 3-5 ЛЕТ
«ШКОЛА МЯЧА»**

Автор: Т.А. Уханова, воспитатель

Срок реализации: 1 учебный год

г. Вологда,

2022г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	5
Планируемые результаты освоение детьми программы.....	5
Структура занятия.....	7
Учебно-тематический план.....	7
Перспективное планирование.....	7
Перечень средств обучения, оборудование.....	12
Методическое сопровождение программы.....	13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	18

Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей младшего возраста. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических

качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс»

Направленность программы: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Новизна и актуальность: программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Направления работы: Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры. Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Цель программы: гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Задачи обучения:

Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.

Формировать навыки перекатывания мяча одной и двумя руками по прямой линии, а также между предметами, передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.

Научить детей передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.

Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.

Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

К концу года дети должны уметь:

действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;

играть с мячом, не мешая другим;

согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах

(эстафета или поточный метод);

- перекатывать мяч по прямой линии и между предметами двумя руками:

- бросать и ловить мяч: двумя руками снизу вверх;

- двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди;

- передача в парах двумя руками снизу;

- передача в парах двумя руками из-за головы;

- передача в парах двумя руками от груди;

- передача мяча друг другу;

- выбрасывание мяча ногой вперед.

- скатывать мяч с наклонной поверхности

- с расстояния в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;

- в вертикальную цель;

- метать набивной мяч;

с расстояния в цель (ворота)

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Возраст детей: программа составлена для детей младшего дошкольного возраста.

Сроки реализации программы: 1 год

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия в зале и на спортивной площадке

Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 15 минут с периодичностью проведения 2 раза в неделю.

Предполагаемые результаты по реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

Формы подведения итогов реализации программы:
фотовыставка «Наши достижения»

Структура занятия

Все занятия имеют общую структуру, наполняемую разным содержанием в зависимости от темы занятия.

Часть 1. Вводная

Настраивание детей на совместную работу, установление эмоционального контакта между детьми. Основные процедуры: ритуал приветствия, игры – разминки.

Часть 2. Основная

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят упражнения и игры, направленные на развитие двигательной активности ребенка. Основные процедуры: разучивание, повторение и закрепление действий с мячом; подвижная игра.

Часть 3. Завершающая

Подводится итог занятия, создается у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепляются положительные эмоции от работы на занятии, беседуя о том, что было на занятии. Основные процедуры: ритуал выхода (игра малой подвижности, дыхательная гимнастика).

Учебно-тематический план

Возраст детей	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Длительность 1 занятия в минутах	Количество часов за учебный год
3-5 лет	2	8	15-20	68

Перспективное планирование программы

Месяц	Тема занятия	Программное содержание	Количество занятий
--------------	---------------------	-------------------------------	---------------------------

Октябрь 1 неделя	История возникновения мяча. Виды мячей. Знакомство со спортивными играми «баскетбол», «волейбол», «футбол»	Познакомить детей с историей возникновения мяча, с некоторыми видами мячей, со спортивными играми с использованием мячей (демонстрация картинок с изображением футбола, баскетбола, волейбола)	2 занятия
Октябрь 2 неделя	"Прокатывание мяча двумя руками от черты по прямой линии и между предметами".	Упражнять детей в отталкивании мяча одновременно двумя руками, догонять и ловить мяч, быстро реагировать на сигнал. Воспитывать интерес, положительное отношение к игре с мячом. Познакомить детей с величиной предмета (большой и маленький мяч).	2 занятия
Октябрь 3 неделя	"Прокатывание мяча средней величины в воротики".	Продолжать упражнять детей энергично отталкивать мяч двумя руками. Учить оценивать направление движения мяча. Вызвать у детей положительный, эмоциональный отклик от игры с мячом.	2 занятия
Октябрь 4 неделя	"Перекачивание мяча друг другу в парах из положения, сидя ноги врозь".	Упражнять детей в отталкивании мяча кистями рук так, чтобы мяч не подскакивал, а катился ровно. Способствовать развитию глазомера и координации движений. Продолжать знакомить детей с величиной предмета (большой, поменьше, маленький).	2 занятия
Ноябрь 1 неделя	"Перекачивание мяча друг другу в парах, стоя на коленях".	Формировать умение детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений и умение самостоятельно выполнять упражнение.	2 занятия
Ноябрь 2 неделя	"Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя руками или одной".	Формировать умение детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений и умение самостоятельно выполнять упражнение	2 занятия
Ноябрь 3 неделя	«Прокатывание мяча друг другу сидя в кругу».	Продолжать упражнять детей в катании мяча. Способствовать развитию глазомера и	2 занятия

		координации движений. Формировать выдержку и терпение.	
Ноябрь 4 неделя	"Катание мяча от себя, лёжа на животе".	Учить детей катать мяч, лёжа на животе, отталкивая его двумя руками от себя. Развивать скоростно - силовые качества, ловкость, точность движений. Встать и догнать мяч: "Козлята играют на лужайке"	2 занятия
Декабрь 1 неделя	"Бросание мяча вдаль через шнур".	Продолжать упражнять детей разнообразным действиям с мячом. Бросать мяч от плеча одной рукой, через шнур. Сосредоточивать внимание на цели. Формировать у детей интерес к занятиям с мячом.	2 занятия
Декабрь 2 неделя	"Бросание разных по величине мячей вверх".	Развивать умение бросать мяч вверх двумя руками. Развивать скоростно - силовые качества. Закрепить с детьми знания о величине предмета (большой - маленький). Создание эмоционального комфорта во время игры с мячом.	2 занятия
Декабрь 3 неделя	"Бросание разных по величине мячей вниз".	Продолжать отрабатывать у детей энергичный бросок мяча одной и двумя руками. Закрепить с детьми знания о величине предмета (большой, поменьше). Дать детям элементарные знания о здоровье. "Здоровье в порядке - спасибо зарядке!"	2 занятия
Декабрь 4 неделя	"Бросание мяча в вертикальную цель".	Учить бросать мяч средней величины в вертикальную цель. Способствовать развитию глазомера и координации движений. Вызвать положительный, эмоциональный отклик от игры с мячом	2 занятия
Январь 1 неделя	"Прокатывание мяча двумя руками от черты".	Упражнять детей в отталкивании мяча одновременно двумя руками, догонять и ловить мяч, быстро реагировать на сигнал.	2 занятия

		Воспитывать интерес, положительное отношение к игре с мячом. Познакомить детей с величиной предмета (большой и маленький мяч).	
Январь 2 неделя	"Скатывание мяча по наклонной доске".	Формировать умение скатывать мяч по наклонной доске, догонять и ловить мячик. Вызвать положительные эмоции от игры с мячом. Продолжать знакомить детей с величиной предмета.	2 занятия
Январь 3 неделя	"Перекатывание мяча друг другу в парах из положения, сидя, ноги врозь".	Упражнять детей в отталкивании мяча кистями рук так, чтобы мяч не подскакивал, а катился ровно. Способствовать развитию глазомера и координации движений. Продолжать знакомить детей с величиной предмета (большой, поменьше, маленький).	2 занятия
Январь 4 неделя	"Отбивание мяча об пол".	Развивать у детей силу удара, умение продвигаться вперед за мячом, выносливость. Создание эмоционального комфорта во время игры с мячом.	2 занятия
Февраль 1 неделя	"Бросание мяча вдаль через шнур".	Продолжать упражнять детей разнообразным действиям с мячом. Бросать мяч от плеча одной рукой, через шнур. Сосредоточивать внимание на цели. Формировать у детей интерес к занятиям с мячом.	2 занятия
Февраль 2 неделя	"Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его".	Формировать навык ловли мяча, подброшенного вверх. Развивать ловкость, гибкость и координацию. Вызвать положительный эмоциональный отклик от игры с мячом.	2 занятия
Февраль 3 неделя	"Ловля мяча брошенного взрослым (расстояние 70 - 100 см.)"	Отработать с детьми ловлю и бросок мяча на расстоянии 100 см. Учить держать руки на вису и крепко держать мяч. Создание эмоционального комфорта во время игры с мячом.	2 занятия

Февраль 4 неделя	"Прокатывание мяча в ворота, стоя парами".	Формировать умение детей катать мяч друг другу, в ворота. Развивать координацию движений и умение самостоятельно выполнять упражнение в паре.	2 занятия
Март 1 неделя	"Бросание мяча двумя руками из-за головы".	Развивать умение бросать мяч двумя руками из-за головы. Развивать скоростно - силовые качества. Закрепить с детьми знания о величине предмета (большой - маленький). Создание эмоционального комфорта во время игры с мячом.	2 занятия
Март 1 неделя	"Бросание мяча через верёвочку".	Продолжать упражнять детей разнообразным действиям с мячом. Бросать мяч от плеча одной рукой, через шнур. Сосредоточивать внимание на цели. Формировать у детей интерес к занятиям с мячом.	2 занятия
Март 1 неделя	"Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5 – 2 метра)".	Закрепить навык разнообразных действий с мячом. Развивать умение играть в паре, быть выдержанным и терпеливым.	2 занятия
Март 1 неделя	"Отбивание мяча об пол двумя руками".	Формировать умение детей отбивать мяч двумя руками, быть ловким и смелым. Закрепить умение прыгать на двух ногах и бегать в одном направлении.	2 занятия
Апрель 1 неделя	"Прокатывание мяча двумя руками от черты".	Упражнять детей в отталкивании мяча одновременно двумя руками, догонять и ловить мяч, быстро реагировать на сигнал. Воспитывать интерес, положительное отношение к игре с мячом. Продолжать знакомить детей с величиной предмета (большой и маленький мяч).	2 занятия
Апрель 1 неделя	"Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его одной или двумя руками".	Формировать умение детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений и умение самостоятельно выполнять упражнение	2 занятия

Апрель 1 неделя	"Прокатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях".	Формировать умение детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений и умение самостоятельно выполнять упражнение.	2 занятия
Апрель 1 неделя	"Бросание мяча двумя руками от груди".	Продолжать отрабатывать у детей энергичный бросок мяча двумя руками. Закрепить с детьми знания о величине предмета (большой, поменьше). Дать детям элементарные знания о здоровье. "Здоровье в порядке - спасибо зарядке!"	2 занятия
Май 1 неделя	«Перекатывание мяча друг другу в парах из положения сидя, ноги врозь».	Закрепить умение детей отталкивать мяч кистями рук так, чтобы мяч не подскакивал, а катился ровно. Способствовать развитию глазомера и координации движений. Продолжать знакомить детей с величиной предмета (большой, поменьше, маленький).	2 занятия
Май 1 неделя	"Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его".	Закрепить умение ловить мяч, подброшенный вверх. Развивать ловкость, гибкость и координацию. Вызвать положительный эмоциональный отклик от игры с мячом.	2 занятия
Май 1 неделя	"Отбивание мяча об пол".	Отработать с детьми силу удара по мячу, быть быстрым, ловким и умелым.	2 занятия
Май 1 неделя	"Бросание мяча об землю и ловля его"	Вызвать положительный эмоциональный отклик от игры с мячом, желание играть ещё и ещё.	2 занятия

Перечень средств обучения.

мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, футбольные, мячи - фитболы);
баскетбольные корзины (2 шт);
волейбольная сетка или шнур ;
футбольные ворота или дуги;
гимнастические скамейки

Методическое обеспечение программы.

Методика обучения игре в баскетбол.

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. Детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами. Позднее группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь,

следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, шнур, высота которых постепенно увеличивается.

В младшей группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

Во 2 младшей группе продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча друг другу. Задания постепенно усложняются. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с бросанием мяча в корзину.

Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Совершенствуются навыки отталкивания мяча мягким движением кисти.

Детей учат броску мяча в корзину после предварительной остановки. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину.

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию. Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление

его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз инструктор организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи. Мячи должны хорошо отскакивать.

Методика обучения игре в футбол

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми младшего возраста на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 15 минут. Включать

элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях, обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный _ инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3 минуты

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол. На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

Список использованной литературы:

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашквичене Э.Й.;
«Физическая культура в детском саду» Осокина Т.И М.: Просвещение 1986 г;
Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
«Детские подвижные игры народов СССР» составитель Кенеман А.В. М.: Просвещение 1988 г.
7. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова