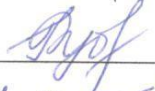


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»
ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ «РОМАШКА»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУ

ДПО «УМЦ РО»

 /Рубан Е.В./

«1» сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №8

ДС «Ромашка»

 /А.В. Борова/

«1» сентября 2023 г.



Программа

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

«ФУТБОЛ»

Срок реализации 2 года

Возраст детей: 3 -5 лет

Составил: тренер

Фёдоров С.Н.

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

от «29» августа 2023 г.

Протокол № 1

г.о. Мытищи

2023

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр
I.	Пояснительная записка	3
II.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы	6
III.	Воспитательный потенциал программы	6
IV.	Содержание программы	7
V.	Планируемые результаты освоения программы	14
VI.	Календарный учебный график	14
VII.	Условия реализации Программы	15
VIII.	Формы подведения итогов реализации программы	17
IX.	Литература	17
X.	Оценочные материалы	18
XI.	Календарно-тематическое планирование	21
ПРИЛОЖЕНИЯ		
	Методические рекомендации по работе с детьми занимающимися футболом	29
	Особенности методики обучения детей 3-5 лет основным движением, общеразвивающим, строевым упражнениям, подвижным играм	35
	Рекомендуемые игры для детей 3-4 года	47
	Рекомендуемые игры для детей 4-5 лет	53
	Методические рекомендации к обучению элементам футбола с детьми 3-5 лет. Рекомендуемые упражнения, игровые задания, подвижные игры. Правила футбола	55
	Упражнения для обучения элементам футбола дошкольников 4-5 лет	58
	Подвижные игры с мячом, закрепляющие технику футбола для дошкольников 3—5 лет	61
	Особенности развития физических качеств у дошкольников 3—5 лет	63
	ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ	65

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную и разработана для детей 3-5 лет. Программа направлена на привлечение детей дошкольного возраста к занятиям доступным и популярным видом спорта – футболом. Программа направлена на овладение юными спортсменами первоначальными навыками игры в футбол. По окончании программы, воспитанники имеют возможность продолжать заниматься футболом на более углубленном уровне с большей нагрузкой.

I.1. Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана согласно требованиям следующих документов:

- ✓ Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- ✓ СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

I.2. Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» реализуется для детей от 3 до 5 лет, имеет физкультурно- спортивную направленность и углубленный уровень освоения. По видам деятельности – развивающая; по уровню содержания – ознакомительная, по целевой установке – познавательная, по форме реализации – групповая. Срок реализации программы – 2 года. Программа предусматривает включение ребенка в освоение программы на любом этапе ее реализации.

I.3. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она отвечает запросам учащихся и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровье сберегающее воздействие посредством занятий футболом.

Разумное использование резервов игровой двигательной активности - подвижных, оздоровительных игр и игровых упражнений, спортивные игры (в данном случае футбол) является инструментом действенного снижения негативных последствий учебной перегрузки. Увеличение уровня ежедневной двигательной активности детей и подростков, совершенствование их физических и интеллектуальных способностей, повышение психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма, в конечном счете, должно способствовать сохранению и укреплению здоровья.

1.4. Новизна программы

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- ✓ создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания «ситуации успеха»;
- ✓ способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- ✓ демократизация учебно-воспитательного процесса;
- ✓ формирование здорового образа жизни;
- ✓ саморазвитие личности;
- ✓ создание условий для педагогического творчества;
- ✓ поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

1.5. Отличительные особенности программы

Важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуально-групповыми, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки учащихся: физическую (общую и специальную), технико-тактическую. Разделы содержат материалы, реализация которых формирует у учащихся общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества, формирует и развивает жизненно-важные двигательные навыки и умения. Специальные упражнения позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Отличительные особенности программы состоят в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности учащихся, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством спортивной деятельности по интересам.

Программа реализуется с учетом возрастных особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

1.6. Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность применения данной программы состоит в использовании более эффективных средств физического воспитания дошкольников. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками

футбол занимает видное место. И это не случайно. В футбол можно играть как на улице, так и в спортивном зале. Однако, несмотря на свою простоту эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих её особенно привлекательной именно для дошкольников. Во-первых, здесь каждый игрок чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в футболе забивается довольно много голов; в – третьих, во время матча мяч практически не покидает площадку, а игра проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок, что способствует мотивации игры в футбол. Данные занятия способствуют выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом.

I.7. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука футбола» реализуется для детей от 3 до 5 лет, имеющих желание для занятий футболом вне зависимости от их способности, а также не имеющих медицинских противопоказаний.

I.8. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на учащихся от 3 до 5 лет, реализуется в течение 2 лет.

Этапы обучения	Год обучения	Кол-во учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в учебный год
стартовый	1	12 человек	1	36
2	2	15 человек	2	72

I.9. Уровень программы: стартовый.

I.10. Формы обучения - очная

I.11. Режим занятий:

1 раз в неделю (младшие группы 3-4 лет), 2 раза в неделю (средние группы 4-5 лет).

Количество учебных часов в неделю:

- для детей 3 – 4 лет: 1 учебный час (15 минут)
- для детей 4 – 5 лет: 2 учебных часа (20 минут)

Количество учебных часов в месяц:

- для детей 3 – 4 лет: 8 часа
- для детей 4 – 5 лет: 8 часов

Количество учебных часов в год:

- для детей 3 – 4 лет: 72 часов
- для детей 4 – 5 лет: 72 часа

Наполняемость групп:

- младшая группа 3-4 года – не более 12 человек
- средняя группа 4-5 лет – не более 15 человек

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

II.1. Целью программы являются:

3-4 года (первый год обучения)

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников;

4-5 лет (второй год обучения)

- создание фундамента физической и функциональной подготовленности, позволяющего успешно осваивать элементы техники и тактики футбола;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

II.2. Задачи программы

Обучающие:

- обучить основам техники игры в футбол;
- сформировать систему теоретических сведений о врачебном контроле, гигиенических нормах;
- познакомить с правилами игры в футбол.

Развивающие:

- пробудить интерес к занятиям спортом, в частности футболом;
- развивать волевые качества учащихся: дисциплинированность, смелость, силу, терпеливость, целеустремлённость и др.;
- развивать эстетическое восприятие и творческое воображение.

Воспитательные:

- создать условия для воспитания у учащихся трудолюбия, аккуратности, приобщить воспитанников к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-нравственные качества;
- формировать культуру общения, навыки работать в группе, воспитывать чувство патриотизма.

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ.

Футбол – наиболее популярная и массовая игра у детей. Он помогает воспитывать такие морально-волевые качества как целеустремлённость и дисциплинированность, выдержку и самообладание, коллективизм, а также развивать и совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость, координацию. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и воспитания детей.

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. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке 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. 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 мы видим в игре в футбол. Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ). С этой целью была разработана программа дополнительного образования. Программа предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности. Игра футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол тренер активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

IV.1. Учебный план

Стартовый уровень

Группа 1 года обучения (3-4 лет)

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	Инструктаж по Т/б.	1
2	Ведение мяча	12
3	Техника передачи мяча	23
4	Удары по мячу	28
5	Дриблинг, жонглирование мяча	6
6	Итоговое занятие: соревнование.	1
7	Футбольные матчи	1
	Итого	72 часов

Стартовый уровень

Группа 2 года обучения (4-5 лет)

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	Инструктаж по Т/б.	1
2	Ведение мяча	5
3	Техника передачи мяча	19
4	Удары по мячу	20
5	Дриблинг, жонглирование мяча	24
6	Итоговое занятие: соревнование.	1
7	Футбольные матчи	2
	Итого	72 часа

IV.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ 3-4 ГОДА (стартовый уровень).

Содержание учебного материала юных футболистов включает различные виды подготовки: теоретическую, общефизическую подготовку, школу мяча — простейшие умения технико-тактической подготовки, игровую подготовку, а также оценку физического здоровья детей с целью определения индивидуального маршрута ребенка.

IV.1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Для укрепления здоровья, а в дальнейшем достижения высоких спортивных результатов в футболе первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности детей. Под физической подготовленностью понимается уровень развития физических качеств, координационных способностей и сформированных двигательных умений. Всесторонняя физическая подготовка вызывает необходимую перестройку всех физиологических функций, обеспечивает гармоническое развитие организма в целом и является той основой, без которой невозможно в дальнейших занятиях футболом овладение детьми всем арсеналом технических приемов и тактических действий в этом виде спорта.

Этот вид подготовки является основным содержательным компонентом Программы. Для детей 3—4 лет в содержание ОФП входят формирование и совершенствование основных движений, а также развитие таких физических кондиций, как сила, общая выносливость, гибкость, быстрота.

Основными средствами ОФП являются основные виды движений, общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, подвижные игры.

IV.1.2. Основные виды движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена; в колонне по одному, по два, парами; ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу,

змейкой (между предметами), враспынную; ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Бег. Бег обычный, на носках; подгруппами и всей группой с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (с остановками, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бег по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа, в медленном темпе в течение 50—60 с, в быстром темпе на расстояние 10 м.

Лазание и ползание. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них, подлезание в обруч; перелезание через скамейку.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча друг другу, между предметами; метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5—5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу от груди правой и левой рукой (на расстояние 1,5—2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5—2 м) правой и левой рукой (расстояние — 1—1,5 м); ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние — 70—100 см), бросание мяча вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча (2—3 раза подряд).

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на месте, с продвижением вперед (расстояние 2—3 м), из обруча в обруч, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15—20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4—6 линий (поочередно через каждую), прыжки через предметы (высота 5 см), в длину с места через две линии (расстояние между линиями 25—30 см); прыжок в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15—20 см, длина 2—2,5 м), гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой, ходьба с перешагиванием через предметы, медленное кружение в обе стороны.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг, перестроения в колонну по два, враспынную, размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево, переступанием.

IV.1.3. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для туловища, развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать,

обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мелкие предметы.

IV.1.4. Подвижные игры

Грамотный подбор сюжетных и бессюжетных игр, подвижных игр с правилами позволяет развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Важно подбирать игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Учитывая направленность двигательной деятельности на футбол, включать в практические занятия подвижные игры с мячом.

Игры с бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

Игры с прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».

Игры с подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой».

Игры с бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

Игры на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

IV.1.5. Школа мяча: простейшие умения технико-тактической подготовки

Учитывая, что программный материал дошкольного учреждения предусматривает обучение игре в футбол только со старшей группы, для детей младшей возрастной группы содержание раздела носит характер пропедевтики, т. е. предварительно обучающего, подготовительного курса к обучению игре в футбол.

К простейшим приемам техники игры относятся:

- перемещения: ходьба, медленный бег, бег с небольшими ускорениями;
- удары по мячу: внутренней частью стопы, носком стопы по неподвижному, катящемуся мячу;
- приемы мяча: подошвой и внутренней стороной стопы;
- ведение мяча: последовательными толчками внутренней стороной стопы, носком — правой и левой ногой;
- вбрасывание мяча: двумя руками из-за головы сверху.

Перечисленные технические приемы согласуются с программным материалом для дошкольных общеобразовательных учреждений.

В раздел программы включаются общеразвивающие упражнения с мячом, катание, бросание, ловля, метание мяча, а также подвижные игры с преимущественным включением игр с мячом, в которых к концу учебного года можно моделировать игровые ситуации.

IV.1.6. Игровая подготовка.

Физкультурно-спортивные развлечения и праздники

Для закрепления материала и устойчивого интереса к занятиям футболом с детьми должны проводиться физкультурно-спортивные развлечения и праздники.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирается тематика и содержание, определяются методы и приемы работы. К праздникам желательно подключать родителей детей.

В настоящее время благодаря современным информационным технологиям появилась возможность использовать еще один метод наглядности: беспрепятственно просматривать мультфильмы, посвященные футболу.

IV.2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ 4-5 ЛЕТ (стартовый уровень).

В работе с детьми 4—5 лет появляется возможность усложнять содержание всех видов подготовки: теоретической, общефизической, технической, игровой. Но первым этапом работы, как и у младших дошкольников, должна явиться диагностическая работа, оценивающая показатели физического здоровья детей.

IV.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Этот вид подготовки, как и для детей 3—4 лет, является основным содержательным компонентом Программы. В ОФП входит формирование и совершенствование основных движений, а также развитие таких физических кондиций, как сила, общая выносливость, гибкость, быстрота, необходимых начинающему футболисту.

Основными средствами ОФП являются основные виды движений, общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, подвижные игры.

IV.2.2. Основные виды движения

Ходьба. Ходьба на носках (руки за головой), пятках, с высоким подниманием колена, на наружной стороне стоп, перекатом с пятки на носок, мелким, широким шагом; с выполнением различных заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в колонне, по прямой, с поворотами, ходьба в разных направлениях, ходьба в чередовании с бегом, прыжками.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке, с изменением темпа, по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (с остановками, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бег по сигналу в указанное место); бег со скакалкой, мячом, по доске, бревну, бег с препятствиями, челночный бег 3 x 5 м, к концу года 3 x 10 м; бег на скорость 30 м, непрерывный бег в течение 1—1,5 мин, к концу года до 2 мин в среднем темпе.

Лазание и ползание. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, вокруг них, пролезание в обруч разными способами; перелезание через скамейку.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча, обручей друг другу, между предметами; бросание мяча друг другу снизу из-за головы и ловля его (расстояние 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м); бросание мяча вверх, о землю и ловля его руками (3—4 раза подряд, к концу года — не менее 10 раз), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее пяти раз, к концу года отбивание мяча в движении); метание предметов на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 3,5—10 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2—2,5 м, к концу года — 3—4 м), в вертикальную цель (с расстояния 1,5—2 м, к концу года — 3—4 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах (20—40 прыжков два-три раза подряд в чередовании с ходьбой), на месте, с продвижением вперед (расстояние 2—4 м), разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) из обруча в обруч, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 20—25 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через четыре — шесть линий (поочередно через каждую),

прыжки через предметы (высота 5 см), в длину с места через две линии (расстояние между линиями 40—50 см); прыжок в длину с места на расстояние не менее 70—80 см, прыжки с короткой, длинной скакалкой.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние — 15—10 см), по линии, по веревке, скамье (с перешагиванием предметов, с поворотами, руки в различных положениях). Сохранение равновесия, стоя на носках, стоя на одной ноге, в кружении в обе стороны, закрыв глаза, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг, перестроения в колонну по два, по три, равнение по ориентирам, повороты направо, налево, кругом, размыкание в колонне, на вытянутые руки вперед; в шеренге, в круге на вытянутые руки в стороны. К концу года построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, расчет на первый — второй, перестроение в колонну по два, по три.

IV.2.3. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед — назад, круговые движения руками, закладывать руки за голову, поднимать руки через стороны вверх, сжимать, разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Поднимать и опускать плечи; разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны

Упражнения для туловища, развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать их вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами, пятками. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны вперед, стоя у гимнастической стенки, взявшись за рейку на уровне пояса, наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением заданий, наклоны вперед — руки на поясе, руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения сидя и стоя на коленях. Переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой; приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; поднимать, сгибать, выпрямлять, опускать ноги на пол из исходного положения лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Опускать и поворачивать голову в стороны. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамье.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу вперед на пятку, на носок. Выполнять полуприседания (четыре — пять раз подряд). Приседать, держа руки на поясе, вперед, в стороны, вверх, за головой. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Поднимать прямые ноги вперед (махом). Захватывать и переключать предметы с места на место пальцами ног. Выполнять выпады вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (махом вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной). Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку.

IV.2.4. Упражнения с элементами футбола

Детям пяти лет доступно: прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении; обводить мяч вокруг предметов; закатывать мяч в лунки, ворота; передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Детям шести лет можно: передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

IV.2.5. Подвижные игры

В подвижных играх продолжают развивать двигательную активность детей, психофизические качества, пространственную ориентировку; воспитывают самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучают к выполнению правил без напоминания педагога; развивают творческие способности детей (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

IV.2.6. Техническая подготовка

Старшие дошкольники уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы многие подвижные игры; возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Они способны понимать задачу, поставленную педагогом. Это обуславливает усложнение программного материала в катании, бросании, ловле, метании мяча, а, следовательно, и в технической подготовке юных футболистов. Техника футбола включает технику передвижения и технику владения мячом.

К основным приемам техники игры в работе с дошкольниками 4-5 лет относятся перемещения, удары по мячу, отбор мяча, вбрасывание мяча, приемы игры вратаря.

Перемещения. Перемещение футболиста осуществляется в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорениями, бега спиной вперед, прыжков.

Удары по мячу. Ребенок может выполнять удар по мячу серединой подъема, а также внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.

Приемы мяча. Приемы мяча осуществляются разными способами: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, носком, грудью и др.

Ведение мяча — это последовательные толчки внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, подошвой, одной или поочередно: то правой, то левой ногой.

Отбор мяча. При отборе мяча, нужно приблизиться к игроку, владеющему мячом, и, когда тот потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу. Важно предупреждать детей о технике безопасности и возможных травмах, если мяч отбирать неосторожно.

Вбрасывание мяча из-за боковых линий с места, из положения «ноги вместе», параллельного расположения ступней ног.

Приемы игры вратаря. Ловля мяча, ведение ногой, отбивание мяча с целью защиты ворот.

Указанные приемы техники дошкольного футбола хорошо совершенствуются в подвижных играх и в процессе самой игры в футбол. Дети учатся видеть мяч, партнеров по игре и расположение защитников. Поэтому необходимо учиться искать и выбегать на свободное место для получения мяча и не гоняться всем за мячом.

IV.2.7. Игровая подготовка. Физкультурно-спортивные развлечения и праздники

В разделе «Игровая подготовка» с детьми проводится непосредственно сама игра, ее различные варианты, подвижные игры с мячом, игровые задания, направленные на совершенствование технических приемов в футболе (варианты хода игры предлагаются в гл. 2).

В рамках игровой подготовки с детьми изучаются правила игры, их знакомят с инвентарем, местом проведения соревнований по футболу и др.

Подробные методические рекомендации обучению игре, игровые упражнения и подвижные игры, направленные на изучение технических приемов в футболе, приведены в методических рекомендациях.

Для закрепления учебного материала и формирования устойчивого интереса к занятиям футболом с детьми должны проводиться физкультурно-спортивные праздники и развлечения, в которых дети могут демонстрировать достигнутые успехи, совершенствовать навыки игры, соблюдение правил, формирование взаимоотношений в команде. К праздникам желательно подключать родителей детей.

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

По окончании первого года обучения:

- ✓ Элементарные правила игры в футбол, мини-футбол;
- ✓ приобретут умения выполнять упражнения с мячом: ведение, передача, удары по мячу.
- ✓ приобретут коммуникативные навыки
- ✓ приобретут умения выполнять основные технические и тактические приемы игры.

По окончании второго года обучения:

- ✓ свободно ориентироваться на площадке
- ✓ выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, метать
- ✓ взаимодействовать друг с другом во время игры
- ✓ выполнять основные приемы техники спортивных игр футбол, баскетбол, волейбол
- ✓ подчинять свои интересы интересам команды

VI. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год освоения Программы	1	2
Группа	Младшая группа	Средняя
Возраст (лет)	3-4	4-5

Продолжительность учебного года (недель)	36	36
Учебный год	с 1 сентября по 31 мая	
Сроки проведения мониторинга	с 18 по 30 апреля	
Реализация Программы	2 раз в неделю во вторую половину дня	2 раза в неделю во вторую половину дня
Общее количество учебных часов:		
в неделю	2	2
в месяц	8	8
в год	72	72
Длительность	не более 15 мин	не более 20 мин.

VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

VII.1. Материально-техническое обеспечение программы

Места для занятий: спортивная площадка ДООУ, оборудованная футбольными воротами, спортивный зал.

Спортивный инвентарь:

- ✓ футбольные мячи (для каждого футболиста);
- ✓ футбольная форма,
- ✓ стойки для обводки мячей - 15 штук;
- ✓ стойки для подвески мячей- 2 штуки;
- ✓ переносные мишени- 2 штуки;
- ✓ переносные ворота;
- ✓ маты гимнастические;
- ✓ форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);

VII.2. Информационное обеспечение

Фото, видео о ведущих футболистах и футбольных клубах России и мира, в том числе детских в интернет источниках.

VII.3. Кадровое обеспечение программы

По данной программе «Азбука футбола» может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим требованиям Профессионального стандарта.

VII.4. Методическое обеспечение

Форма и режим занятий:

Занятия проводятся в спортивном зале. Продолжительность занятий – 1-2 раза в неделю. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы проведения занятий:

- ✓ групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- ✓ медико-воспитательные мероприятия;
- ✓ тестирование;
- ✓ участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Методы обучения на занятиях:

- ✓ Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- ✓ Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- ✓ Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- ✓ Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся

Занятия с мячом строятся аналогично занятиям общеразвивающего типа, т.е. состоит из трёх частей.

Вводная часть (разминка) - Включает строевые упражнения различные виды ходьбы и бега ОРУ.

Основная часть - Работа с мячом. Подвижная игра -3-4.

Заключительная часть - Включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятия утомления.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- учебно-тренировочное занятие;
- игра;
- турнир;
- товарищеская встреча;
- соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- коллективная.

Методы проведения занятий

При реализации настоящей программы используются следующие методы обучения.

- Словесные методы:
- беседа;
- анализ тренировочной и соревновательной деятельности;
- самоанализ;
- разбор игры (игровых эпизодов).
- Наглядные методы:

- показ иллюстраций, видеоматериалов;
- наглядный показ педагогом;
- Практические методы:
- соревновательный метод;
- метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный);
- Игровые методы
- игры.

VIII. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

- соревнования
- спортивные праздники
- развлечения
- досуги
- практические занятия

IX. ЛИТЕРАТУРА

1. Алиев, Э. Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях : учебное пособие / Э. Г. Алиев, О. С. Андреев, С. Н. Андреев. — Москва : Советский спорт, 2014.
2. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э. Й. Адашкявичене. — Москва : Просвещение, 1982.
3. Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. — Москва : Советский спорт, 2006.
4. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е. Н. Вавилова. — Москва : Просвещение, 1981.
5. Вильчковский, Э. С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3—7 лет : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Э. С. Вильчковский. — Киев, 1989.
6. Волошина, Л. Н. Игры с элементами спорта для детей 3—4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ / Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова. — Москва : ГНОМ и Д, 2004.
7. Голомазов, С. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов / С. Голомазов, Б. Чирва. — Москва : Изд-во Российской Академии физической культуры, 1994.
8. Завьялова, Т. П. Как определить физическую подготовленность детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / Т. П. Завьялова, Е. А. Короткова, И. В. Стародубцева. — Тюмень : ТОГИРРО, 2002.
9. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для академического бакалавриата / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва, 2019.
10. Занозина, А. Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6—7 лет / А. Е. Занозина, С. Э. Гришанина. — Москва : ЛИНКА-ПРЕСС, 2008.
11. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями / авторы-составители С. А. Авилова, Т. В. Калинина. — Волгоград : Учитель, 2008.
12. Каленская, А. ДОУ играет в футбол / А. Каленская // Обруч. — 2004. — № 2. — С. 24—25.
13. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7—11 лет / М. Кук. — Москва : АСТ, 2006.

14. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. — Москва : АСТ, 1998.
15. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. — Москва : ТВТ Дивизион, 2006.
16. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях. — Москва : Спорт, 2019.
17. Муравьев, В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста : методическое пособие / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. — Москва : Айрис-пресс, 2004.
18. Мутко, В. Л. Мини-футбол — игра для всех / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. — Москва : Советский спорт, 2008.
19. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — Москва : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021.
20. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5—6 лет: пособие / Л. И. Пензулаева. — Москва : Просвещение, 1988.
21. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага; перевод с польского М. Байбака и др. — Москва : Физкультура и спорт, 1998.
22. Теоретико-методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник / под редакцией С. О. Филипповой. — Москва : Академия, 2014.
23. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под редакцией Ю. Ф. Курамшина. — Москва : Советский спорт, 2004.
24. Теория и методика футбола : учебник / под общей редакцией В. П. Губы, А. В. Лексакова. — Москва : Советский спорт, 2013.
25. Урок физкультуры в современной школе : методические рекомендации. Выпуск 2. Футбол. — Москва: Советский спорт, 2003.
26. Физкультура. Первая и вторая младшие группы. Разработки занятий. Часть 2. — 2-е изд., перераб. / составитель М. А. Фисенко. — Волгоград : Корифей, 2008.

Х. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ТЕХНИКИ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ В ФУТБОЛ.

Оценка индивидуального развития детей производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Данное мероприятие даёт возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми. Мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определённые моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии.

Способы проверки освоения программы - диагностическая карта определения уровня сформированности хореографических умений и навыков у детей.

Оценка техники освоения элементов спортивной игры футбол в младшей группе (3-4 года)

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Начало обучения			Конец обучения		
		Ведение мяча	Передача мяча	Удары по мячу	Ведение мяча	Передача мяча	Удары по мячу

Оценка техники освоения элементов спортивной игры футбол в средней группе (4-5 лет)

[illegible]

XI. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Календарно - тематическое планирование 3-4 лет

Величина нагрузки	1 упражнение (3-5 минут)	2 упражнения (8-10 минут)	1 упражнение (5-7 минут)	1 упражнение (6-8 минут)
Структура тренировки детей 3-4 лет (более 6 месяцев занятий)	Разминка	Техническая часть	Физическая часть	Заминка
Задача	Организовать и стимулировать интерес к занятию	Развитие футбольных умений и навыков	Развитие двигательных умений и навыков	Вызвать положительные эмоции
Месяц 1	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Упражнения с теннисным мячом (201) - Ведение мяча с заданием (202) - Ведение мяча ногой змейкой (203) - Остановка мяча ногой после подбрасывания (204) - Передал-садись (205)	- Салки (мяч в руках) (301) - Салки с ленточками (302) - Бег змейкой (303) - Удочка (304) - Воробушки (305) - Невод (306)	- Горячая картошка (401) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами
Месяц 2	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Ведение мяча с заданием (202) - Ведение мяча ногой змейкой (203) - Остров сокровищ (206) - Мухоморы (207) - Восьмерка с мячом (208)	- Салки (мяч в руках) (301) - Салки с ленточками (302) - Невод (306) - Дракон (310)	- Горячая картошка (401) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами
Месяц 3	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102)	- Серия ударов по мячу с места (209) - Ведение мяча с заданием + удар (202)	- Волк и зайцы (311) - Салки мячом (307)	- Горячая картошка (401) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3)

	- Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Ведение мяча ногой змейкой + удар (203) - Восьмерка с мячом + удар (208) - Упражнения с воздушным шариком (210)	- Салки с ленточками (302) - Невод (306) - Бег змейкой + удар (303)	- Футбол с несколькими мячами
Месяц 4	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Упражнения с теннисным мячом (201) - Ведение мяча с заданием (202) - Ведение мяча ногой змейкой (203) - Остановка мяча ногой после подбрасывания (204) - Передал-садись (205)	- Салки (мяч в руках) (301) - Салки с ленточками (302) - Бег змейкой (303) - Удочка (304) - Воробушки (305) - Невод (306) - Кошки-мышки (312)	- Горячая картошка (401) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами
Месяц 5	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Ведение мяча с заданием (202) - Ведение мяча ногой змейкой (203) - Остров сокровищ (206) - Мухоморы (207) - Восьмерка с мячом (208) - Крепость (211)	- Салки (мяч в руках) (301) - Салки с ленточками (302) - Невод (306) - Дракон (310) - Кошки-мышки (312)	- Горячая картошка (401) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами
Месяц 6	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Серия ударов по мячу с места (209) - Ведение мяча с заданием + удар (202) - Ведение мяча ногой змейкой + удар (203) - Восьмерка с мячом + удар (208) - Упражнения с воздушным шариком (210) - Крепость (211)	- Волк и зайцы (311) - Салки мячом (307) - Салки с ленточками (302) - Невод (306) - Бег змейкой + удар (303) - Кошки-мышки (312)	- Горячая картошка (401) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами

Месяц 7	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Упражнения с теннисным мячом (201) - Ведение мяча с заданием (202) - Ведение мяча ногой змейкой (203) - Остров сокровищ (206) - Мухоморы (207) - Крепость (211)	- Волк и зайцы (311) - Выбей мяч (313) - Салки мячом (307) - Салки с ленточками (302) - Коршун и цыплята (314) - Футбольная эстафета (309)	- Ручной мяч (103) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами
Месяц 8	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Ведение мяча с заданием (202) - Ведение мяча ногой змейкой (203) - Остров сокровищ (206) - Мухоморы (207) - Нападающий и защитник (212) - Крепость (211)	- Волк и зайцы (311) - Выбей мяч (313) - Коршун и цыплята (314) - Дракон (310) - Салки мячом (307) - Третий лишний (315) - Футбольная эстафета (309)	- Ручной мяч (103) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами
Месяц 9	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Серия ударов по мячу с места (209) - Ведение мяча с заданием + удар (202) - Ведение мяча ногой змейкой + удар (203) - Восьмерка с мячом + удар (208) - Упражнения с воздушным шариком (210) - Крепость (211)	- Волк и зайцы (311) - Выбей мяч (313) - Салки мячом (307) - Салки с ленточками (302) - Невод (306) - Бег змейкой + удар (303)	- Ручной мяч (103) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами
Месяц 11	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами	- Ведение мяча с заданием (202) - Ведение мяча ногой змейкой (203) - Остров сокровищ (206) - Мухоморы (207)	- Волк и зайцы (311) - Выбей мяч (313) - Коршун и цыплята (314) - Дракон (310) - Салки мячом (307)	- Ручной мяч (103) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами

	других видов спорта (103)	- Нападающий и защитник (212) - Крепость (211)	- Третий лишний (315) - Футбольная эстафета (309)	
Месяц 12	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Серия ударов по мячу с места (209) - Ведение мяча с заданием + удар (202) - Ведение мяча ногой змейкой + удар (203) - Восьмерка с мячом + удар (208) - Упражнения с воздушным шариком (210) - Крепость (211)	- Волк и зайцы (311) - Выбей мяч (313) - Салки мячом (307) - Салки с ленточками (302) - Невод (306) - Бег змейкой + удар (303)	- Ручной мяч (103) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами

Календарно - тематическое планирование 4 – 5 лет

Величина нагрузки	1 упражнение (3-5 минут)	2 упражнения (10-12 минут)	1 упражнение (6-8 минут)	1 упражнение (8-10 минут)
Структура тренировки детей 4-5 лет (более 6 месяцев занятий)	Разминка	Техническая часть	Физическая часть	Заминка
Задача	Организовать и стимулировать интерес к занятию	Развитие футбольных умений и навыков	Развитие двигательных умений и навыков	Вызвать положительные эмоции
Месяц 1	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Упражнения с теннисным мячом (201) - Остров сокровищ (206) - Мухоморы (207) - Ведение мяча ногой с заданием (202) - Восьмерка с мячом (208)	- Салки мячом (307) - Салки с ленточками (302) - Бабочки-шмели (308) - Футбольная эстафета (309) - Челночный бег (316)	- Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами
Месяц 2	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Остров сокровищ (206) - Мухоморы (207) - Ведение мяча ногой с заданием (202) - Восьмерка с мячом (208) - Переход границы (213)	- Кошки-мышки (312) - Салки мячом (307) - Салки с ленточками (302) - Бабочки-шмели (308) - Футбольная эстафета (309) - Челночный бег (316)	- Ручной мяч (103) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами
Месяц 3	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами	- Серия ударов по мячу с места (209) - Ведение мяча с заданием + удар (202) - Ведение мяча ногой змейкой + удар (203)	- Волк и зайцы (311) - Выбей мяч (313) - Салки мячом (307) - Салки с ленточками (302) - Невод (306)	- Ручной мяч (103) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами

	других видов спорта (103)	- Восьмерка с мячом + удар (208) - Упражнения с воздушным шариком (210) - Дай пас (214)	- Бег змейкой + удар (303)	
Месяц 4	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Упражнения с теннисным мячом (201) - Остров сокровищ (206) - Мухоморы (207) - Ведение мяча ногой с заданием (202) - Восьмерка с мячом (208) - Крепость (211)	- Волк и зайцы (311) - Выбей мяч (313) - Коршун и цыплята (314) - Дракон (310) - Салки мячом (307) - Третий лишний (315) - Футбольная эстафета (309)	- Ручной мяч (103) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами
Месяц 5	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Остров сокровищ (206) - Мухоморы (207) - Ведение мяча ногой с заданием (202) - Восьмерка с мячом (208) - Переход границы (213)	- Волк и зайцы (311) - Выбей мяч (313) - Коршун и цыплята (314) - Дракон (310) - Салки мячом (307) - Третий лишний (315) - Футбольная эстафета (309)	- Ручной мяч (103) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами
Месяц 6	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Серия ударов по мячу с места (209) - Ведение мяча с заданием + удар (202) - Ведение мяча ногой змейкой + удар (203) - Нападающий и защитник (212) - Упражнения с воздушным шариком (210)	- Волк и зайцы (311) - Выбей мяч (313) - Салки мячом (307) - Салки с ленточками (302) - Невод (306) - Бег змейкой + удар (303)	- Ручной мяч (103) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами
Месяц 7	- Комплекс упражнений с мячом (101)	- Упражнения с теннисным мячом (201)	- Волк и зайцы (311)	- Ручной мяч (103)

	- Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Остров сокровищ (206) - Мухоморы (207) - Ведение мяча ногой с заданием (202) - Восьмерка с мячом (208) - Обучение обманным движениям (215) - Крепость (211)	- Коршун и цыплята (314) - Выбей мяч (313) - Салки мячом (307) - Футбольная эстафета - Белки и орехи (317)	- Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами
Месяц 8	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Жонглирование (216) - Нападающий и защитник (212) - Остров сокровищ (206) - Мухоморы (207) - Ведение мяча ногой с заданием (202) - Дай пас (214) - Обучение обманным движениям (215)	- Волк и зайцы (311) - Выбей мяч (313) - Коршун и цыплята (314) - Дракон (310) - Салки мячом (307) - Третий лишний (315) - Футбольная эстафета (309) - Вышибалы (318)	- Ручной мяч (103) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами
Месяц 9	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Серия ударов по мячу с места (209) - Ведение мяча с заданием + удар (202) - Жонглирование (216) - Нападающий и защитник (212) - Упражнения с воздушным шариком (210) - Дай пас (214) - Обучение обманным	- Волк и зайцы (311) - Кошки-мышки (312) - Футбольная эстафета (309) - Выбей мяч (313) - Салки мячом (307) - Вышибалы (318) - Белки и орехи (317) - Третий лишний (315)	- Ручной мяч (103) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами

		движениям (215)		
Месяц 10	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Жонглирование (216) - Нападающий и защитник (212) - Остров сокровищ (206) - Мухоморы (207) - Ведение мяча ногой с заданием (202) - Дай пас (214) - Обучение обманным движениям (215)	- Волк и зайцы (311) - Выбей мяч (313) - Коршун и цыплята (314) - Дракон (310) - Салки мячом (307) - Третий лишний (315) - Футбольная эстафета (309) - Вышибалы (318)	- Ручной мяч (103) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами
Месяц 11	- Комплекс упражнений с мячом (101) - Комплекс упражнений без мяча (102) - Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта (103)	- Серия ударов по мячу с места (209) - Ведение мяча с заданием + удар (202) - Жонглирование (216) - Нападающий и защитник (212) - Упражнения с воздушным шариком (210) - Дай пас (214) - Обучение обманным движениям (215)	- Волк и зайцы (311) - Кошки-мышки (312) - Футбольная эстафета (309) - Выбей мяч (313) - Салки мячом (307) - Вышибалы (318) - Белки и орехи (317) - Третий лишний (315)	- Ручной мяч (103) - Футбол (1х1, 2х2, 3х3) - Футбол с несколькими мячами

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ФУТБОЛОМ.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ И ИХ УЧЁТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.

Дошкольный возраст — важный этап в жизни человека. В этот период происходит функциональное совершенствование головного мозга, нервной системы, основных органов и систем организма.

Знание особенностей возрастного развития ребенка поможет педагогу правильно осуществлять учебно-тренировочный процесс и позволит:

- организовать нужный объем двигательной активности;
- регулировать физическую нагрузку при развитии физических способностей и качеств;
- подобрать упражнения и инвентарь;
- проводить профилактику нарушений стопы, осанки;
- проводить диагностику физической, функциональной подготовленности;
- осуществлять взаимодействие занимающихся в процессе выполнения физических упражнений;
- подобрать нужную методику обучения движениям.

Анатомо-физиологические особенности дошкольников, их учет в процессе занятий физическими упражнениями

Физическое развитие. За период дошкольного детства непрерывно изменяются (интенсивно увеличиваются) рост, масса тела, окружность грудной клетки (ОГК).

Половые отличия: мальчики до четырех лет растут быстрее девочек.

Костная система богата хрящевой тканью. Кости податливы благоприятным и неблагоприятным воздействиям. Начинают формироваться изгибы позвоночника. Правильное его развитие влияет на выработку осанки.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани, поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям. Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей и вызывает их искривление. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

Мышечная система. По мере развития движений мышечная масса нарастает, сила мышц увеличивается. Сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем мышцы рук. Мышцы-сгибатели развиты больше, чем мышцы-разгибатели (поэтому у детей дошкольного возраста сведенные плечи, опущенная голова, сутулая спина).

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе. Установлено, что работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении). Поэтому длительное стояние или сидение всегда утомляет ребенка. Динамическая работа

способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост.

Половые отличия: с четырех лет сила мышц туловища у мальчиков выше, чем у девочек.

Учитывая указные особенности детей в процессе занятий физическими упражнениями необходимо:

- следить за правильностью поз на занятиях;
- помнить, что длительность объяснения заданий не должна превышать 30 с;
- исключать прыжки на твердую поверхность, на полную стопу, с большой высоты;
- исключать чрезмерные физические нагрузки (в противном случае возможна задержка роста костей).

Важно для тренера во избежание травм

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с трех — четырех лет, но к семи годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении занятий, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные последствия для здоровья.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением — ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Систематические упражнения с мячом: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось — поймай» и др. позволяют совершенствовать этот двигательный навык. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Обмен веществ. Особенность обмена веществ состоит в том, что значительная доля энергии (больше, чем у взрослых) идет на рост и развитие организма. Чем интенсивней рост, тем больше потребность в белке.

Половые отличия: у мальчиков эта потребность выше.

Сердечно-сосудистая система (ССС). У дошкольников она хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой — деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно-рефлекторных влияний на сердечно-сосудистую систему.

В дошкольные годы ССС претерпевает большие изменения в функциональном и морфологическом плане. При рождении артериальное давление ребенка (АД) низкое, частота сердечных сокращений (ЧСС) — высокая (135—140 ударов в минуту). По мере роста ребенка ЧСС понижается до 85—99 ударов в минуту.

Половые отличия: у девочек пульс чаще, чем у мальчиков.

В связи с обозначенными особенностями, необходимо:

- не допускать длительных физических и психических напряжений;
- знать признаки утомления;
- знать параметры физической нагрузки для младших, средних, старших дошкольников при развитии физических качеств;
- периодически контролировать ЧСС при выполнении физических упражнений.

Дыхательная система. При рождении ребенок имеет частое и поверхностное дыхание. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей. Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого, поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

По мере роста нарастает глубина дыхания, ритм становится более устойчивым, уменьшается частота дыхания. Средние показатели частоты дыхания дошкольников: один год — 30—35 вдохов; 3—5 лет — 30—25 вдохов.

У детей 3—5 лет возрастает потребность организма в кислороде. Увеличивается жизненная емкость легких. С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос.

Половые отличия: у девочек частота дыхания выше, меньше его глубина по сравнению с мальчиками, поэтому необходимо:

- проводить занятий в хорошо проветриваемом помещении или на улице;
- выполнять упражнения без чрезмерного натуживания и задержки дыхания;
- обучать детей дышать носом, с акцентом на выдох.

Центральная нервная система (ЦНС). За период дошкольного детства происходит сложный процесс формирования нервной системы. Развитие происходит на базе врожденных безусловных рефлексов. Условно-рефлекторные связи очень прочны, трудно поддаются переделке, поэтому учить движениям ребенка надо сразу правильно. Год от года нервные процессы совершенствуются, но преобладают процессы возбуждения. Нервная система ребенка неустойчива. Задача взрослых — бережно относиться к формирующейся нервной системе ребенка. Особенности развития ЦНС дошкольника диктуют педагогу:

- чаще менять задания.
- выполнять ОРУ из различных исходных положений.
- использовать наглядность и показ.
- помнить о чувствительности детей к шуму (снижается слух, наступает утомление), избегать громких окриков, свистков, правильно использовать инвентарь.

Таким образом, организм ребенка отличается от организма взрослого не только меньшими размерами, но и особенностями строения и деятельности. К особенностям относят высокие энерготраты, быструю утомляемость при статических нагрузках, несовершенные адаптационные возможности растущего организма.

Особенности психического развития детей 3—5 лет

Дошкольное детство — большой отрезок жизни ребенка. Условия жизни в этот период стремительно расширяются. Ребенок открывает для себя мир человеческих отношений, разных видов деятельности и общественных функций людей. Ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста становится ролевая игра. В игре ребенок учится и формирует все стороны своего развития: психомоторную, когнитивную, эмоциональную, волевою, мотивационную и другие.

Психомоторные особенности дошкольников связаны с активным развитием их двигательной сферы. Совершенствуются все виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазания, метание), улучшаются физические качества и способности (координация, гибкость, равновесие, скорость, сила, выносливость), повышается работоспособность.

Многочисленные двигательные действия, которые производит ребенок, формируют сложные интегративные связи между работой мышц, зрением, осязанием, телесным чувством равновесия и координированности, а также общим результатом всех усилий. Все это способствует переходу ребенка на более высокий уровень взаимодействия с окружающим миром, позволяя во многом действовать самостоятельно, без помощи взрослых.

Развивающаяся мелкая моторика делает доступными занятия, требующие ручной умелости (шнурование, письмо, игра на музыкальных инструментах) и оказывает мощное стимулирующее влияние на развитие мозга ребенка.

В усвоении двигательных умений дошкольниками значительная роль принадлежит подражанию. Оно заключается в том, что ребенок прослеживает действия взрослого и, получая своеобразный образец, подстраивает под него собственные движения. По мере взросления ребенка постепенно усиливается роль речи и отдельные действия ребенок может усваивать исключительно при словесном инструктировании. Однако наглядный показ продолжает играть ведущую роль, а словесные указания необходимы для сопровождения наглядной демонстрации новых действий. Усвоенное таким образом движение оказывается более осмысленным.

Эффективность выполнения движений дошкольниками зависит от многих факторов, в том числе от задач и мотивов деятельности, в состав которой они включены. Например, длина прыжка с места резко возрастает (в среднем на 20 см) если детям предлагается допрыгнуть до проведенной на полу черты, а не просто прыгнуть возможно дальше. Таким образом, дошкольный возраст — это не только период многообразного проявления двигательной активности ребенка, но и время, когда движения приобретают характер сознательно регулируемых, произвольных действий.

Познавательное развитие ребенка в дошкольные годы связано с существенными изменениями. К пяти годам вес мозга ребенка составляет 90 % от веса мозга взрослого человека, а его биоэнергетическая активность превосходит активность мозга человека средних лет в 100 раз. Благодаря этому за короткое время формируются разные типы мышления, развиваются механизмы речи, контроля произвольных движений, памяти, социальных эмоций, за которые ответственны высшие структуры головного мозга — кора. Основные нервные процессы неуравновешенны: возбуждение преобладает над торможением. Это проявляется в искренности, непосредственности, легкой возбудимости, высокой активности и подвижности ребенка.

Для эффективных педагогических воздействий в процессе занятий тренеру важно знать об особенностях познавательных процессов дошкольников. Познавательные процессы — это психические процессы, связанные с восприятием и переработкой информации. В их число входят ощущения, восприятие, представления, память,

внимание, воображение, мышление, речь, которые остаются преимущественно произвольными. Ребенок не способен ими полноценно управлять, легко отвлекается, плохо запоминает неинтересную или непонятную информацию, а его обучение требует преимущественно игровой формы с использованием наглядных пособий — картинок, оборудования, игрушек. Кратко рассмотрим особенности основных психических процессов.

Восприятие постепенно становится осмысленным, целенаправленным. Развитие зрительного восприятия опережает развитие слухового восприятия, поэтому запоминание материала, предъявляемого зрительно, происходит лучше, чем материала, предъявляемого на слух. При этом ребенок совершает большое количество ошибок при оценке пространственных свойств предметов: недооценивает ширину, глубину, длину и т. п. Для облегчения восприятия нужно подбирать яркий инвентарь, качественный музыкальный звук, эстетически и красочно оформлять проведение физкультурных занятий.

Память является доминирующей функцией. Ни в один другой период ребенок не запоминает с такой легкостью. Однако память дошкольника имеет ряд специфических особенностей. В 3—4 года ребенок не ставит перед собой задачу что-либо запомнить. Запоминается то, что вызывает интерес и эмоциональный отклик. Для лучшего запоминания учебного материала необходимо использовать наглядные методы, повторять двигательные действия без длительных перерывов, при обучении опираться на образность мышления (прыгать «как зайчик», бежать «как мышка» и т. п.).

Внимание в первые годы жизни проявляется только в произвольной форме, связано с особенностями объекта, который должен быть интересным, ярким, непривычным. К 5 годам роль произвольности постепенно усиливается, однако произвольное внимание еще несовершенно (неустойчиво, легко нарушается при изменении обстановки), поэтому следует избегать однообразия и монотонности. Объяснения давать бодрым голосом, не затягивая. Рационально организовывать места занятий (убирать лишние, отвлекающие предметы). Разнообразить занятия введением игр.

Мышление носит наглядно-образный характер, т. е. осуществляется непосредственно при восприятии окружающей действительности. Способность действовать в уме: ставить цели, планировать будущую деятельность, предвидеть последствия некоторых событий — появляется только к концу дошкольного детства, поэтому при обучении движениям необходимо подкреплять словесные инструкции наглядным примером и качественным показом.

Воображение на первых порах неотделимо от восприятия предметов и выполнения с ними игровых действий. Ребенок скачет верхом на палочке и представляет себя всадником, а палку — лошадью. Но он не может вообразить лошадь при отсутствии предмета, пригодного для скаканья. В 5 лет у детей возникает основа для развития творческого воображения (обеспечивающего возможность создания нового образа), поэтому детям этого возраста можно предложить придумать новые упражнения или комбинации из разученных ранее двигательных действий, названия для новых игр и упражнений.

Речь играет ведущую роль в развитии ребенка. В дошкольном детстве процесс овладения речью в основном завершается. Старший дошкольник может пересказать прочитанный рассказ, описать картину, передать свои впечатления об увиденном.

Наряду с функцией общения в шестилетнем возрасте речь выполняет и специфическую функцию регуляции деятельности при помощи, так называемой

«внутренней речи». Ребенок учится словами планировать свои действия («Сейчас я сделаю это...»), словами оценивать их («Так не получилось»), вносить коррективы («Нужно вот так...») и т. п. Появление внутренней речи изменяет структуру деятельности ребенка, организует ее.

Эмоционально-волевое развитие характеризуется тем, что эмоциональные процессы становятся более уравновешенными, снижается число аффективных вспышек и конфликтов по незначительным поводам, наблюдавшихся в предыдущий возрастной период. Тем не менее сохраняется нестойкий характер эмоций, быстрый переход от одного состояния к другому. Ребенка легко испугать, рассердить или заинтересовать, вызвать удовольствие, радость. Эмоции оказывают мощное стимулирующее влияние на познавательные процессы и деятельность ребенка. Если занятие будет вызывать положительные эмоции, то ребенок обязательно захочет прийти на него снова. При переживании отрицательных эмоций (если не получается упражнение, дали мяч не того цвета, которого хотелось, похвалили другого ребенка, было страшно выполнять задание и т. п.) у дошкольников часто возникает отказ от дальнейшего выполнения действий.

Под влиянием требований взрослых и сверстников у дошкольников формируется воля, умение подчинять свои действия той или иной задаче, добиваться достижения цели, преодолевать различные трудности. Однако сознательное управление поведением только начинает складываться, поэтому волевые действия постоянно соседствуют с импульсивными, непреднамеренными, а сфера их применения и место в поведении дошкольника остаются ограниченными.

Стимулируется развитие волевых процессов в дошкольный период игровой деятельностью. Выполняя игровую роль, ребенок способен значительно активизировать волевые усилия. Например, дети четырех лет могут по заданию взрослого выдержать неподвижную позу в среднем около 18 с, а, взяв на себя роль часового, сохраняют неподвижность в пять раз дольше.

Еще одним важным условием, стимулирующим проявление волевых усилий у дошкольников, является присутствие других людей (взрослых и сверстников), а также их оценка. Когда ребенок остается один, он реже сдерживает свои непосредственные побуждения, чем, находясь в коллективе сверстников или в обществе взрослых.

Для дошкольников характерно и негативное проявление воли, которое выражается в упрямстве, негативизме и капризах. Причем в старшем дошкольном возрасте проявления упрямства во всех случаях хорошо осознаются самим ребенком, неправильные стремления во что бы то ни стало настоять на своем. Дети часто учитывают последствия своего упрямства и проявляют его чаще всего по отношению к тем взрослым, со стороны которых оно остается безнаказанным и приводит ребенка к желаемому результату.

Потребностно-мотивационная сфера дошкольников также активно формируется под влиянием игровой деятельности. Игра удовлетворяет многие потребности ребенка — в общении, развлечении, удовлетворении любопытства, познании окружающего мира и т. д., приводит к формированию новых мотивов.

В качестве сильного мотива, способного стать главным стимулятором действий дошкольника, выступает поощрение и получение награды.

Личность ребенка активно формируется в период дошкольного детства. Развивается система представлений о самом себе (Я-концепция), осознание своих физических, интеллектуальных, социальных и прочих свойств. Закладываются черты характера, появляются первые признаки самостоятельности. Складывается самооценка. Важная роль в этом процессе принадлежит оценкам других людей, в том числе

сверстников. Происходит интенсивное усвоение моральных представлений, осознание понятий добра и зла. После пяти лет дети живо интересуются нормами и правилами взаимоотношений людей, их поведением. Этому процессу способствует обсуждение со взрослыми поступков других людей и самого ребенка, а также благоприятная эмоциональная обстановка.

Знание особенностей возрастного развития дошкольников позволит педагогу более продуктивно решать задачи физического воспитания и развития личности ребенка.

Приложение 2

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ, ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ, СТРОЕВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ, ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ.

Рекомендуемые упражнения

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста большое значение имеет развитие основных движений: ходьбы, бега, метаний, прыжков, лазания и др. Они характерны для повседневной трудовой деятельности человека и являются важным средством физического воспитания. Исследованиями доказано, что становление навыков в жизненно важных движениях наиболее эффективно происходит в дошкольный период жизни человека. Если этого не произошло, то в школьные годы обучение детей основным движениям растягивается на более длительное время.

К основным методам обучения относятся показ и объяснение, которые на разных этапах обучения имеют различное соотношение. Вначале добиваются, чтобы у ребенка создалось правильное представление о выполняемом движении. Впоследствии в процессе совершенствования движения показ применяется эпизодически, а объяснения приобретают характер указаний о его выполнении в лаконичной и доступной форме.

Детям 3—4 лет лучше всего давать образное объяснение упражнения, учитывая при этом высокую способность малышей к имитации, подражанию. У детей 5 лет ведущее место занимают объяснения и указания. От них уже можно требовать сознательного выполнения движения. Практика подтверждает, что дети, которые понимают, что от них требуется, и могут правильно объяснить выполнение движения, быстрее овладевают им и допускают меньше ошибок.

Особенности обучения ходьбе

Навык ходьбы дается не сразу, поскольку у младшего дошкольника короткие ноги при слабо развитой мускулатуре и значительном весе головы и туловища, а также недостаточная гибкость стоп.

В процессе ходьбы у детей 3—4 лет, фиксируются лишние движения, неравномерный темп, слабый мах руками, причем у некоторых из них мах правой рукой более энергичный, чем левой. Некоторые дошкольники ходят на полусогнутых ногах (недостаточное отталкивание носком в конце шага), шаркают ногами, опускают на опору всю стопу и как бы «шлепают» ею, смотрят себе под ноги, опускают голову и плечи, не всегда четко выдерживают нужное направление.

При выполнении упражнений особое внимание уделяют координации движений рук и ног во время ходьбы, приучают детей свободному маху руками, развивают у них ориентировку в пространстве (не наталкиваться на предметы, быстро останавливаться по сигналу и т. д.). Из-за слабости мышц-разгибателей многие дети младшего дошкольного возраста не могут ровно удерживать туловище и часто сутулятся. Это может привести к нарушениям осанки, поэтому следует обязательно напоминать ребенку, чтобы он не горбился и не опускал голову во время ходьбы.

При правильном положении головы выпрямляется спина и расширяется грудная клетка. Нужно заботиться об эмоциональной стороне двигательных заданий. Дети откликаются на интригующие предложения: «Сначала пойдем как дети, а потом как медведи...»

Учить согласовывать движения рук и ног — важная задача. Для этого предлагается ходьба широким шагом, с высоким подниманием ног. Требовать от детей размахивать руками ошибочно. Это будет тормозить нужные действия, дети почти перестанут шагать.

Дошкольникам пяти лет рекомендуется ходьба с изменением темпа и направления (по указанию взрослого), с переступанием через предметы (кубики, мячи), которые стоят на полу на расстоянии 35—45 см и т. д.

С детьми 4-5 лет продолжают совершенствовать навыки ходьбы. Основное внимание уделяют формированию правильной осанки во время передвижения, выработке четкого и ритмичного шага, естественного и широкого маха руками.

Для них полезны упражнения на внимание и выдержку во время ходьбы: остановиться по сигналу, принять определенную позу, выполнить поворот и продолжить движение и т. д.

Выполнение этих указаний позволит тренеру в дальнейшем более успешно осуществлять технические действия полевых игр.

Упражнения для совершенствования ходьбы

Дошкольникам всех возрастных групп рекомендуют ходьбу с гимнастической палкой на плечах, лопатках, за спиной и перед грудью, с мешочком на голове (массой 500 г), а также с фиксированным положением рук (руки на поясе, за головой, в стороны). Эти виды ходьбы широко применяются в подготовительной части занятия. Также полезна ходьба с ускорением и замедлением темпа; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра. Эти упражнения выполняются в виде имитационных упражнений: пройти, «как косолапый мишка», «лошадка», «цапля», «лисица» и т. д. Виды имитационной ходьбы целесообразно чередовать с обыкновенной ходьбой. Все эти упражнения способствуют развитию мышц опорно-двигательного аппарата и профилактике плоскостопия.

Упражнения в ходьбе, предлагаемые дошкольникам, сопровождаются разнообразными заданиями. Например, ходьбой со сменой направления (по указанию взрослого), спиной вперед, с закрытыми глазами, со сменой темпа и с остановками по сигналу; с дополнительными движениями рук (хлопки в ладони над головой, перед грудью, за спиной и т. д.); ходьбой «по кочкам» (кружочки, нарисованные на полу на расстоянии 40—50 см один от другого); с переступанием через предметы (кубики, коробочки, камешки) на полу (земле) на расстоянии 30—45 см; ходьба в чередовании с бегом.

Особенности обучения бегу

Характерным признаком бега, отличающим его от ходьбы, является фаза «полета» — безопорное положение тела после отталкивания ногой от земли. Работа рук при беге также несколько отличается от ходьбы: они согнуты в локтях, и мах ими более энергичен. При беге нагрузка на мышечный аппарат, особенно на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, значительно больше, чем при ходьбе.

Во время бега младших дошкольников часто можно наблюдать мелкий, семенящий шаг, значительное разведение рук в стороны. Иногда ребенок прижимает руки к туловищу или держит их опущенными вниз. Большинство детей 3—4 лет бегает на полусогнутых ногах, ставят ногу на опору с пятки или на всю стопу. Слабость мышц опорно-двигательного аппарата не дает им возможность выполнять полноценное отталкивание (с полным выпрямлением ног в коленных суставах) и ставить ноги на

опору с носка. Следовательно, необходимо научить ребенка энергичному движению согнутыми в локтях руками во время бега, вырабатывать умение бежать в равномерном темпе; обегать расставленные на полу предметы (кубики, коробочки, камешки и т. д.), не наталкиваясь друг на друга.

Для улучшения техники бега наиболее эффективен обычный бег в среднем темпе: нога, слегка согнутая в колене, ставится на носок, ненапряженное туловище слегка наклонено вперед, плечи развернуты и слегка опущены; руки удобно согнуты в локтях, пальцы естественно сжаты, амплитуда движения небольшая, в направлении вперед-вверх до уровня груди, затем локтями назад — в стороны.

Начиная с пяти лет основная цель в обучении бегу — приучить детей ставить ногу с носка. При этом ребенок должен держать туловище ровно, с небольшим наклоном вперед, бедро маховой ноги энергично выносится вперед — вверх; руки, согнутые в локтях, выполняют энергичные движения в соответствии с работой ног, стопы ставятся параллельно. Овладеть навыком бега помогают разнообразные подготовительные упражнения.

Упражнения для совершенствования бега

Для формирования навыков бега будут полезны: бег на носках «как лисичка», с подниманием бедра «как лошадка», с наступанием на линии, начерченные на полу, земле на расстоянии 60—80 см; бег с переступанием через кубики, мячи и т. д.; бег по «кочкам» (кружки, нарисованные на земле на расстоянии 60—80 см друг от друга) и т. д.

В старшем дошкольном возрасте рекомендуется практиковать бег с ускорением до максимальной скорости. Во время бега следят, чтобы ребенок бежал в прямом направлении, энергично выполнял движения согнутыми в локтях руками и активно ставил ногу с носка.

В этом возрасте важно также развивать умение быстро реагировать на внезапные сигналы взрослого (начинать и заканчивать бег, останавливаться по сигналу, выполнять повороты во время бега). Большое значение для совершенствования навыка бега у дошкольников имеют подвижные игры. Для детей 3—4 лет — это игры с ловлей и убеганием.

Особенности обучения лазанию, ползанию

Казалось бы, этот вид движений не связан с футболом, но такие упражнения полезны для дошкольников. В их выполнении участвуют крупные мышечные группы (спины, живота, ног и рук), что требует большего физического напряжения, чем многие другие основные движения. Упражнения дошкольники усваивают довольно быстро. Более трудным для них является ползание в сочетании с упражнениями в равновесии (ползание в упоре стоя на бревне).

Перемещение рук и ног во время ползания может осуществляться одноименным и разноименным способами. При разноименном способе вначале выставляют левую руку и правую ногу, а затем правую руку и левую ногу. При одноименном способе одновременно двигается правая рука и правая нога, затем левая рука и левая нога. Дошкольников обучают ползать обоими способами.

Младшие дошкольники, лазая по вертикальной лесенке или гимнастической стенке, часто плохо координируют движение рук и ног, проявляют нерешительность. Для детей этого возраста упражнения в лазании представляют значительную сложность, поэтому от них еще рано требовать лазанья переменным способом. Они должны подниматься и опускаться произвольным способом — как им удобнее.

Позднее добиваются, чтобы дошкольники во время лазанья вверх и вниз не пропускали перекладин и наступали на каждую из них одной ногой. При выполнении этих упражнений важна помощь и страховка педагога.

Дети старшего дошкольного возраста быстро овладевают упражнениями в лазании, подлезании и ползании. С ними разучивают ползание по-пластунски на полу (траве). Ребенок ложится на пол лицом вниз. Затем немного поднимается и перемещает как можно дальше вперед правую ногу и одновременно левую руку, туловище поворачивается немного вправо. Отталкиваясь согнутой правой рукой, продвигается вперед, подтягивая левую ногу. Далее движение повторяется в той же последовательности. Голову во время ползания не следует поднимать высоко. К одному из наиболее интересных и полезных упражнений для старших детей относится перелезание через препятствие (бревно, скамейка).

Упражнения для совершенствования лазания, ползания

Для детей трех лет:

- 1) встать лицом к предмету высотой 15 см, подняться на него и сойти вниз;
- 2) проползти в упоре стоя на коленях между двумя параллельными лентами (расстояние между ними 15—25 см) к флажку, который лежит на расстоянии 3 м от места начала движения. Взять флажок и помахать им над головой;
- 3) проползти в упоре стоя на коленях по доске, лежащей на полу, до ее конца, подняться и хлопнуть в ладони над головой;
- 4) проползти в упоре стоя на коленях между стойками, подняться, поднять руки через стороны вверх и опустить их вниз;
- 5) встать в упор стоя на коленях за 2 м от натянутого на высоте 40—50 см между двумя стойками шнура (обруча, который держит взрослый вертикально к полу), подлезть под него (пролезть в обруч), подняться и сделать хлопок над головой.

Для детей четырех лет:

- 1) встать в упор стоя на коленях возле веревки, натянутой на высоте 40 см, подлезть под нее, подняться и подпрыгнуть несколько раз на обеих ногах, «как зайчик»;
- 2) подойти к обручу, который держит вертикально к полу взрослый, и пролезть в обруч грудью вперед или боком, не касаясь руками пола;
- 3) проползти в упоре стоя на коленях по скамье, встать, повернуться кругом и сойти вниз;
- 4) подойти к скамье, лечь на нее грудью и перелезть на противоположную сторону, опуская по очереди ноги.

Для детей пяти лет:

- 1) проползти в упоре стоя на коленях к мячу, который лежит на полу на расстоянии 4 м от начала движения. Взять мяч, подняться и подбросить его над головой несколько раз;
- 2) проползти в упоре стоя на коленях под веревкой, привязанной на высоте 40 см, толкая перед собой головой мяч. Подняться и поднять мяч обеими руками над головой;
- 3) проползти в упоре стоя на коленях до середины скамейки, пролезть в обруч, который держит взрослый вертикально к скамье, доползти до его конца и сойти вниз;
- 4) подойти к скамье, лечь на нее грудью и перелезть через нее на противоположную сторону.

Особенности обучения катанию, бросанию, ловле мяча

Эти упражнения представляют наибольший интерес для тренера по футболу, работающего с дошкольниками. Указанные двигательные действия с мячом развивают глазомер, точность, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища, что немаловажно для будущего футболиста.

Для детей 3—4 лет упражнения в метаниях представляют значительную трудность, так как это технически сложное движение, требующее согласованности

действий рук, туловища, ног, хорошей координации движений, соответствующих реакций мелкой мускулатуры умения рассчитать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее размещения (горизонтальная или вертикальная).

По технической характеристике упражнения этого вида делятся на собственно метание и подготавливающие к метанию: катание, подбрасывание мяча с ловлей и без ловли, перебрасывание с ловлей и без ловли мяча, шаров, мешочков с песком, обручей и других предметов. Практика показывает, что для дошкольников нет интересней игрушки, чем мяч.

При катании мячей и других предметов с горки (пассивное действие), друг другу, прокатывании мяча в воротца, по дорожке, по начерченной линии, по доске, скамейке, важно правильно расположить детей. Они должны видеть результат своего действия.

Для катания мяча друг другу младших детей усаживают в две шеренги, лицом друг к другу, попарно. При показе акцентируется внимание на три момента: как держать мяч (ладони охватывают мяч снизу — сзади, пальцы широко расставлены), как прицелиться (посмотреть в воротца), как энергично оттолкнуть мяч (не подбрасывая, чтобы он катился, а не прыгал).

При подбрасывании мяча детьми младшей группы характерны «чистые броски» — подбрасывание двумя руками без ловли, подбрасывание и ловля после отскока от пола, подбрасывание двумя руками с ловлей, подбрасывание одной рукой и ловля двумя. Во всех упражнениях надо смотреть на мяч. При этом мяч держат обеими руками, опущенными вниз, подбрасывают его вверх над головой на 0,5 м, а затем ловят двумя руками, не прижимая к туловищу. Дошкольники овладевают также ловлей мяча после отскока его от пола. Им нужно показать, как держать руки во время ловли мяча: пальцы слегка согнуты «чашечкой», руки полусогнуты, перед грудью.

Важным критерием качества при броске мяча об пол и ловле является то, что чем сильнее бросок, тем выше подскочит мяч.

Ловля мяча — сложное задание. Оно требует дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (снизу, от груди, сбоку, сзади). Обучая детей, нужно обращать внимание детей на фазы: приготовиться, прицелиться, бросить. Известно, что труднее поймать мяч, чем бросить. Поэтому первое действие — бросок — совершает ребенок, педагог ловит мяч на подлете, вытянув руки вперед. Младшие дети любят выполнять прицельные броски.

В метании вдаль детей учат бросать как можно дальше и по возможности прямо, поэтому важны конкретные ориентиры. Наиболее доступным является способ рукой из-за головы, выполняемый по фазам: приготовиться, прицелиться, махнуть, бросить. Дальность полета зависит от силы и амплитуды замаха.

Дети пяти лет упражняются в прокатывании мячей или шариков с попаданием в предметы (кегли, кубики) с расстояния 1,5—2 м. Упражнения в метании предметов для старших дошкольников значительно усложняются. В этом возрасте ребенок должен овладеть элементарными навыками передачи мяча в парах, по кругу, бросать мяч об стенку с последующей ловлей его по шесть-восемь раз подряд, подбрасывать вверх, повернувшись кругом, ловить его и т. д.

Дошкольники совершенствуют навыки метания предметов на дальность и в цель способом из-за спины через плечо. Расстояние для метания в цель увеличивают до 3,5—4 м. В дальнейшем навыки в метании предметов на дальность и в цель совершенствуют в разнообразных подвижных играх и при выполнении интересных для детей заданий игрового характера.

Упражнения для совершенствования катания, бросания, ловли мяча

Для детей трех лет:

1) прокатывание большого мяча взрослому обеими руками с расстояния 60—100 см и ловля его, когда он будет катиться назад;

- 2) сидя, ноги врозь, прокатывать мяч друг другу с расстояния 100 см;
- 3) бросать большой мяч обеими руками снизу взрослому с расстояния 70—100 см и ловить его;
- 4) ударять мяч об пол и ловить его обеими руками после отскока;
- 5) прокатывать мяч, шарик обеими и одной рукой по полу, стараясь попасть в предмет (кубик, кеглю) с расстояния 1—1,5 м;
- 6) бросать большой мяч обеими руками от груди и из-за головы на дальность и в горизонтальную цель (ящик, корзину) с расстояния 1—1,5 м;
- 7) бросать маленький мяч, мешочек с песком (масса 100 г) на дальность и в вертикальную цель (щит, мишень) с расстояния 1,5—2 м правой и левой руками.

Для детей четырех лет:

- 1) прокатывать мяч, шарик (диаметром 20—25 см) обеими руками к взрослому и назад в положении приседа, с расстояния 1,5—2 м;
- 2) прокатывать мяч, шарик обеими руками между предметами (ширина 50 см) с расстояния 1,5 м;
- 3) прокатывать мяч обеими и одной рукой по полу, стараясь попасть в предметы (кубики, кегли) с расстояния 2 м;
- 4) бросать большой мяч обеими руками снизу и от груди взрослому с расстояния 1,5—2 м и ловить его;
- 5) бросать большой мяч вверх (немного выше головы), ударять об пол и ловить его;
- 6) отбивать большой мяч ладонью правой и левой руки об пол (землю) несколько раз подряд;
- 7) бросать большой мяч обеими руками от груди и из-за головы на дальность и в горизонтальную цель (обруч на полу) с расстояния 2 м;
- 8) бросать предметы (мячи, мешочки с песком массой 100 г) одной рукой из-за головы на дальность и в вертикальную цель (щит, мишень) с расстояния 2—2,5 м.

Для детей пяти лет:

- 1) прокатывать мяч одной и обеими руками в ворота (шириной 40—50 см) из двух предметов (кубики, кегли) с расстояния 2 м;
- 2) прокатывать мяч одной рукой по полу, стараясь попасть в предметы (кегли, кубики) с расстояния 1,5—2,5 м;
- 3) бросать мяч обеими руками снизу и от груди друг другу с расстояния 1,5—2 м и ловить его;
- 4) подбрасывать мяч вверх обеими руками снизу и ловить его, когда он отскочит от пола (земли);
- 5) бросить мяч вверх, хлопнуть в ладони перед грудью и поймать его;
- 6) бросать мяч двумя руками снизу о стенку с расстояния 1,5—2 м и ловить его;
- 7) ладонью отбивать мяч об пол несколько раз подряд;
- 8) бросать предметы (мячи, мешочки с песком массой 150 г) в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 2,5 м из-за головы левой и правой руками;
- 9) бросать предметы (мячи и др.) на дальность из-за головы правой и левой рукой;
- 10) бросать мяч обеими руками снизу от груди и из-за головы друг другу с расстояния 2—2,5 м и ловить его;
- 11) бросать мяч одной рукой друг другу с расстояния 2—2,5 м произвольным способом и ловить его;
- 12) подбрасывать мяч обеими и одной рукой вверх и ловить его, когда он отскочит от пола;
- 13) бросить мяч о стену обеими руками, хлопнуть в ладони и поймать его;

14) ударить мяч обеими руками из-за головы об землю; второй ребенок или взрослый ловит его после отскока (расстояние между детьми 2—2,5 м).

Особенности обучения прыжкам

Прыжки в футболе входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногами, грудью, головой и некоторых финтов. Разумеется, трехлетнему ребенку такие упражнения предлагать рано. Тем не менее, несложные прыжковые упражнения положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают смелость. Однако следует помнить, что неумелое использование прыжков (неподготовленность места приземления, несоблюдение рекомендуемых требований в отношении высоты прыжка и т. д.) может привести к получению травмы или плоскостопию.

Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне развития двигательного анализатора и подготовленности опорно-двигательного аппарата ребенка, поэтому детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомо-физиологических возможностей и возрастных особенностей.

Обучение детей трех лет прыжку в длину с места начинают после того, как они овладели подпрыгиванием на обеих ногах на месте и с продвижением вперед («как зайчики», «мячики» и т. д.). Главное внимание обращается на отталкивание. В этом возрасте они уже хорошо понимают словесные указания, которые даются в доступной для них форме, и могут точно повторить показанное им движение. Сначала ребенку предлагают прыгать через ленту или «ручеек» (ширина 10—15 см), выложенный из двух лент (скакалок). Такая конкретизация обуславливает выполнение прыжка не в полную силу, благодаря чему дети точнее дифференцируют мышечные усилия, что является необходимой основой для овладения правильной структурой движения.

Наиболее сложные элементы прыжка для детей данного возраста — сочетание маха руками с одновременным отталкиванием обеими ногами и мягкое приземление. Для правильного и быстрого овладения этими элементами рекомендуется применять подводящие упражнения: махи прямыми руками вперед — вверх, «как птички», с одновременным подниманием на носки; прыжки на месте, «как мячики»; прыжки с продвижением вперед, «как зайчики», и т. д.

Дети трех лет, прыгая в длину с места, обычно приземляются на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Чтобы избежать резких сотрясений и травм, на место приземления (если ребенок выполняет прыжки в помещении) кладут мат, а на площадке прыгают в песок. Дошкольникам четырех лет данное движение уже знакомо, поэтому перед ними ставится задача добиться более высокого качества прыжка. Как и в предыдущей возрастной группе, ребенок прыгает через «ручеек», ширину которого увеличивают. Отдельные элементы прыжка совершенствуют в ходе целостного выполнения движения.

Дети этой возрастной группы осваивают и прыжок в глубину (с невысоких предметов). Обучать данному прыжку лучше тогда, когда дети уже научились прыгать в длину с места, так как формирование нового навыка опирается на предыдущий двигательный опыт.

Прыжок в глубину имеет общую структуру движения с прыжком в длину с места. Различие состоит лишь в характере отталкивания и в степени нагрузки на опорно-двигательный аппарат при приземлении. Этим видом прыжков дошкольники овладевают очень быстро. Однако следует помнить о том, что неправильное приземление на прямые ноги может привести к травмам и значительному сотрясению организма. Прыжки на твердую опору являются причиной растяжения связок и мышц стопы и ее уплощения, поэтому приземление должно быть только на мягкую опору (мат или песок).

Небольшая высота предметов для спрыгивания — вопрос принципиальный. Причина не только в травмоопасности. Важно проследить, чтобы в подготовительном движении дети согнули колени. Поскольку высота не большая, то в фазе полета они не успевают разогнуть ноги и приземляются на согнутые ноги, амортизируя естественно. Именно это ощущение будет основой нужных умений. В этом возрасте дошкольники должны овладеть общей структурой прыжка, так как дальнейшее совершенствование его продолжается в следующих возрастных группах.

Дети пяти лет совершенствуют прыжок с помощью таких упражнений, как: прыжок через «ручеек» с постепенным увеличением его ширины до 60—70 см; прыжки с продвижением вперед, «как лягушки» (четыре — шесть раз подряд). При этом нужно помнить, что движение у ребенка получается лучше, когда он отталкивается не в полную силу. Поэтому расстояние между лентами «ручейка» увеличивают постепенно, регулируя этим усилия детей во время отталкивания.

Для старших дошкольников наиболее сложным элементом в прыжках является приземление. Стараясь прыгнуть подальше, ребенок отталкивается с максимальным усилием и, выбрасывая ноги вперед (в заключительной стадии полета), приземляется жестко на пятки, часто с потерей равновесия. Поэтому основное внимание акцентируют на мягком и устойчивом приземлении.

Упражнения для совершенствования прыжков

Для детей трех — четырех лет:

- 1) прыжки на двух ногах, «как зайчик»;
- 2) перепрыгивание толчком обеих ног через скакалку (ленту), которая лежит на коврикe возле носков ног;
- 3) прыжки в обруч, лежащий на полу, и выпрыгивание из него;
- 4) прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (ширина 20—35 см), который выложен из двух скакалок (лент);
- 5) прыжки на двух ногах, поворачиваясь постепенно вокруг себя на 360°, руки на поясе;
- 6) прыжки ноги вместе- ноги врозь;
- 7) прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на 1,5—2 м;
- 8) прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 35—50 см);
- 9) прыжки в глубину с невысоких предметов (10—15 см).

Для детей четырёх — пяти лет:

- 1) прыжки на двух ногах, руки на поясе, с поворотом на 90° и 180°;
- 2) прыжки ноги скрестно — ноги врозь;
- 3) прыжки с ноги на ногу;
- 4) прыжки вверх до касания предмета, подвешенного на 5—8 см выше поднятой вверх руки ребенка;
- 5) прыжки последовательно через 2—3 веревки, лежащие параллельно на расстоянии 30 см друг от друга, или из обруча в обруч;
- 6) прыжки с продвижением вперед на 2,5—3 м;
- 7) прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 50—70 см), приземляясь на мат;
- 8) прыжки с бревна (скамейки, куба) высотой 15—20 см, приземляясь мягко и устойчиво;
- 9) прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку прямо и боком;
- 10) прыжки в длину (80—100 см) с разбега 4—5 м;
- 11) прыжки в высоту (30—35 см) с разбега 3—4 м.

Особенности обучения упражнениям в равновесии

Эти упражнения развивают одну из разновидностей координационных способностей детей, способствуют воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах. Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, двигательного опыта.

Необходимость специальных упражнений, направленных на развитие устойчивости для детей, занимающихся футболом очевидна. С этой целью применяются упражнения для совершенствования статического и динамического равновесия. Сложность упражнений зависит от высоты и ширины опоры, а также от способа выполнения. Подбор упражнений для младших дошкольников должен носить игровой характер. По ходу выполнения движения желательно давать оптимистичные комментарии и положительные оценки, если дети слышат: «Не бойся, я тебе помогу» — они теряют уверенность.

В начале разучиваются упражнения на полу. Предлагают простые, посильные упражнения в равновесии, например, ходьба по уменьшенной площади опоры (между двумя параллельными шнурами), переступание через предметы и ходьбу между ними. Только после того, как упражнения будут освоены в простых условиях, можно переходить к выполнению их на снарядах (бревно, скамейка). Во время выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре тренер осуществляет страховку ребенка (поддерживает его за руку, идет рядом).

Выполняя первые попытки в передвижении по скамье, большинство детей младшего дошкольного возраста ходят неуверенно, смотрят вниз, под ноги. Некоторым из них нужна помощь педагога, который должен поддержать ребенка за руку, помочь подняться и сойти со скамейки.

Для детей старшего дошкольного возраста упражнения в равновесии усложняются различными заданиями: во время ходьбы по бревну (скамейке) присесть и повернуться кругом; переступить через кубик (мяч), лежащий на середине бревна; ходьба по бревну с предметом (мяч, скакалка в руках).

Во время выполнения упражнений в равновесии следят, чтобы ребенок шел переменным шагом, ровно, смотрел вперед, а не под ноги, на конце бревна выполнял соскок с мягким приземлением на полусогнутые ноги.

При выполнении упражнений в равновесии положение рук может быть разным: в стороны, за голову, за спину, на пояс и т. д. Однако длительные фиксированные положения рук в некоторой степени усложняют упражнение, утомляют детей, поэтому рекомендуется чаще изменять положение рук (вперед, в стороны, на пояс и т. д.).

Для развития чувства равновесия рекомендуются упражнения, соответствующие возрасту ребенка.

Упражнения для совершенствования равновесия

Для детей трех — четырех лет:

- 1) пройти или пробежать между двумя параллельными лентами или линиями (расстояние между ними 20—25 см), не наступая на них;
- 2) пройти по проложенному на полу шнуру, длиной до 5 м;
- 3) ходьба с переступанием через «ручеек» (шириной 15—20 см) из двух ленточек или скакалок и через предметы (палки, кубики, мячи), лежащие на полу;
- 4) ходьба с переступанием через палку или веревку, поднятые от пола на высоту 10—15 см;
- 5) встать на скамейку, пройти по ней до конца и сойти вниз;
- 6) ходьба, переступая через палку или веревочку, поднятые от пола на высоту 15—20 см;

7) ходьба по шнуру (длина 8—10 м), положенному на полу (земле), прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой;

8) встать на скамейку, пройти по ней, переступая через кубик, который поставлен на середину, и сойти вниз.

Для детей четырёх — пяти лет:

1) пробежать между расставленными на полу предметами (кубиками, мячами), не касаясь их;

2) во время ходьбы или бега по сигналу взрослого принять определенное положение (присесть, стать на одну ногу и т. д.);

3) ходьба с переступанием через палку или веревку, поднятые на высоту 20—25 см от пола;

4) пройти или пробежать между двумя начерченными линиями (расстояние между ними 15 см), не наступая на них;

5) ходьба по шнуру (длиной 8—10 м), положенному прямо, по кругу, зигзагом;

6) встать на скамейку, пройти до ее середины, повернуться кругом, дойти до конца и спрыгнуть;

7) встать на скамейку боком, руки на поясе, пройти приставным шагом до ее конца, повернуться на 90° и спрыгнуть;

8) встать на скамейку, руки в стороны, под каждый шаг левой ноги хлопок в ладони перед грудью, правой — руки в стороны; на конце спрыгнуть;

9) встать на скамейку, руки на поясе, пройти приставным шагом до конца его и спрыгнуть;

10) встать на бревно скамейку с мячом в руках. Под шаг левой ноги поднять мяч вверх, правой — опустить вниз;

11) выполнять упражнения на скамейке (приседания, «ласточка», махи ногами и др.);

12) быстро ходить по скамейке;

13) ходьба с переступанием через палки или веревочку, поднятые на высоту 25—30 см.

Особенности обучения строевым упражнениям

Строевые упражнения развивают умение ориентироваться в пространстве по отношению к себе, предметам, умение ориентироваться в пространстве своего тела, знать левую и правую стороны, способствуют формированию правильной осанки, помогают тренеру более эффективно организовать детей на учебном занятии.

Построения (колонна, шеренга, круг) трудны и утомительны для малышей, поэтому их проводят в форме игровых заданий, используя при этом игрушки, стационарную разметку.

Дети 5—7 лет должны знать название строя, свое место в строю, равняться, понимать смысл команд, но не нужно требовать от детей всех традиционных для строя действий. Хотя объем требований возрастает, игровые задания остаются актуальными.

Особенности обучения детей общеразвивающим упражнениям

Цель общеразвивающих упражнений (ОРУ) заключается в обогащении и совершенствовании двигательного опыта детей. При выполнении ОРУ внимание концентрируется на следующих моментах:

- размещение детей;
- раздача инвентаря, пособий;
- способы подачи упражнений;
- контроль за ходом выполнения упражнений.

Дети 3—4 лет выполняют ОРУ вместе с педагогом. Поскольку импульсивные малыши не умеют ждать, то предварительный показ ОРУ не используется. Большое значение имеет выразительное название упражнения — это помогает детям понять и запомнить упражнение. Требовать от малышей четкого исходного положения не следует, но готовить к выполнению упражнения в общем виде необходимо.

При объяснении ОРУ с дошкольниками младшего возраста используется условная терминология, которая постепенно должна вытесняться общепринятой терминологией. Педагог проговаривает действия и выполняет их вместе с детьми.

Во время выполнения ОРУ частота дыхания возрастает, так как повышается потребность работающих мышц в кислороде. Важно учить детей правильному дыханию, т. е. более глубокому, ритмичному, что будет способствовать развитию дыхательной мускулатуры, развитию грудной клетки ребенка. Суть контроля заключается в согласовании дыхательных движений с двигательными действиями, выполнении продолжительного и энергичного выдоха.

Подсказки о том, как делать выдох, малыши не воспринимают, поэтому педагог должен знать, что при таких упражнениях, как поднимание рук вверх, отведение в стороны и назад, прогибание, поднимается и расширяется грудную клетку, а значит, способствует вдоху. Всякая группировка тела (наклоны, приседания, подтягивания, поднимание ног и т. п.) способствуют выдоху.

Особенности методики проведения подвижных игр

С детьми 3—4 лет игры проводят на понятном и близком им материале. Их привлекает главным образом сам процесс движения: им интересно бегать, догонять, бросать предметы и искать их. Поэтому для них подбирают игры с одним — двумя основными движениями. Как их выполнять, показывает педагог, который принимает непосредственное участие в игре.

Важно учесть и то, что пока ребенок плохо владеет своими движениями: часто теряет равновесие, падает, прилагает значительные усилия во время выполнения физических упражнений. Поэтому игры для младших дошкольников подбирают простые, интересные, разнообразные, с обязательным чередованием движений и отдыха. Содержание их составляют посильные и интересные задания («Догони мяч», «Беги ко мне» и др.).

Основные движения в этих играх — кратковременный бег и ходьба с последующим отдыхом. Ходьба, бег, несложные прыжки — наиболее доступные движения для малышей. Игры, в которых есть бег, хорошо укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают быстроту и ловкость. Такие игры, как «Мой веселый, звонкий мяч», «Допрыгни до мяча» и др., формируют навыки прыжков вверх с места, воспитывают смелость, настойчивость и другие качества. Количество правил ограничено: одно-два, не более. Невелико и количество ролей (один — «кошка», остальные — «котята»; один — «наседка», остальные — «цыплята»).

Игры повторяют на протяжении года, постепенно усложняя их. Все это дает возможность совершенствовать жизненно важные для ребенка двигательные навыки (ходьбу, бег и др.).

Младшие дошкольники особенно эмоционально воспринимают игровые образы, поэтому, стимулируя правильное выполнение движений, учитывают именно эту особенность их психики. Например, советуют попрыгать, «как зайчики», пройти тихо, «как лисичка» или «мышка» и т. д. Учитывая неустойчивость поведения и быструю возбудимость дошкольников, желательно проводить игру весело, но в спокойном и бодром тоне. Это положительно влияет на ребенка, повышает интерес к игре. Длительность игры средней и большой подвижности у детей 3—4 лет не должна превышать 6—8 мин.

Подготовка к игре и упражнениям имеет большое значение. Для ребенка начала четвертого года жизни по-прежнему важно предварительное ознакомление с условиями предстоящей деятельности в том случае, если они не известны малышу. Готовясь к игре, педагог обдумывает ее ход, расположение и возможные перемещения детей на площадке, распределение ролей и т. д., готовит игровой материал.

Существенное значение имеет объяснение игры. Педагог сообщает ее название, излагает содержание, знакомит с правилами. Объясняя игру, он подчеркивает смысл действий каждого персонажа, раскрывает их причинную обусловленность (куры быстро-быстро взбираются на насест, чтобы лиса не успела их схватить). Объяснение должно быть кратким, касаться только самого главного, четким, проходить живо. При первом объяснении педагог или сам показывает детям движения, которые могут затруднить их, или вызывает для этого ребенка.

Очень важно убедиться, что дети правильно поняли условия игры и хорошо представляют себе ее двигательное содержание. Необходимо уточнить, правильно ли понял свою роль ведущий.

В процессе игры педагог следит за действиями играющих. При необходимости делает замечания нарушившим правила, иногда подсказывает растерявшемуся ребенку ход игры. Ни в коем случае нельзя в подвижной игре злоупотреблять указаниями и требованиями в отношении точности и правильности движений — это снижает эмоциональность игры, активность ее участников.

В подвижной игре дети получают удовлетворение и радость от самого процесса игровой деятельности, от выполнения произвольно избираемых способов движений, которые творчески используются в соответствии со складывающейся обстановкой и ведут к достижению результата. Умение действовать целесообразно, растущая инициатива, успех в игре приносят детям моральное удовлетворение. Поэтому важно обеспечить достаточную продолжительность игровых действий и целесообразную двигательную активность играющих. Необходимо дать детям возможность наиграться, набегаться, полностью ощутить привлекательность взаимодействия в коллективе сверстников. Нежелательно в связи с этим прерывать игру, вмешиваться в ее развитие. Воспитательная направленность игры проявляется особенно ярко, если она проходит эмоционально, пробуждает детское воображение, активность.

В связи с накоплением двигательного опыта и увеличивающейся самостоятельностью у старших дошкольников растет умение ориентироваться в пространстве, улучшается согласованность действий в коллективе, сноровка.

Педагог изредка поручает ответственную роль уже не только наиболее энергичным и сообразительным воспитанникам. Побуждая детей к активности, педагог спрашивает у них, кто хотел бы сыграть главную роль. Назначая детей на роли, педагог старается соблюдать очередность, а тихим, стеснительным детям помогает справиться с заданием.

На данном этапе все большее место начинают занимать игры, в которых действия персонажей соответствуют реальной действительности и определяются правилами игры. Ребенок осознает правила и действует, подчиняясь им.

Правила в подвижных играх для детей 4—5 лет несколько усложняются. Вводятся ограничения движений: ловить, только прикоснувшись; пойманным детям отходить в сторону и др. Педагог добивается обязательного и более точного выполнения правил. Иногда даже останавливает игру, чтобы на примере показать, в чем состоит неправильность действий детей.

Игру можно закончить анализом выполнения правил и общей ее оценкой. Следует остерегаться формальности оценки. Нужно дать детям возможность самостоятельно поделиться впечатлениями об игре, о выполнении той или иной роли. Такой откровенный разговор побуждает детей высказываться о своих действиях и действиях

товарищей. Педагог тактично направляет высказывания, пресекая жалобы, проявления зазнайства, поощряя неуверенных в своих силах детей.

Внимание педагога должно быть направлено не на увеличение количества новых игр, а на повторение и усложнение уже знакомых. Надо, чтобы дошкольники усвоили и полюбили игры, чтобы к концу года хотя бы у некоторых детей появилось умение самостоятельно организовывать их с небольшой группой сверстников.

Педагог повторяет с детьми одну и ту же игру на двух — трех занятиях, затем через некоторое время снова возвращается к ней. При повторении можно усложнять содержание и правила игры, видоизменять формы организации детей.

Непосредственное участие педагога в подвижных играх и упражнениях усиливает их эмоциональность, способствует установлению дружеских контактов между педагогом и детьми, развитию положительных взаимоотношений в коллективе. Однако в работе со старшими дошкольниками педагог только изредка играет роль ведущего. В течение года он приучает всех воспитанников быть ведущими. Выделяя детей на эту роль, педагог учитывает особенности каждого.

Так, застенчивому ребенку не поручается сразу роль, которая требует решительности и быстроты действий. Неумение хорошо выполнить игровое задание огорчает ребенка, снижает его интерес к игре. Такому ребенку доверяют вначале простую роль, в которой он отвечает главным образом за свои действия или является одним из ведущих в целой группе. К концу года все должны справляться с любой ролью.

Постепенно в выборе ведущего начинают участвовать сами дети. Например, ведущий выбирает по окончании игры того, кто его заменит. На ответственные роли можно выбирать и посредством считалок, текст которых понятен детям.

Приложение 3

Рекомендуемые игры для детей 3—4 года

Игры с бегом

«Бегите ко мне». Дети сидят на скамейке. Педагог стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне!» Дети бегут к педагогу, который, разведя руки широко в стороны, делает вид, что хочет всех обнять. После того как дети соберутся около педагога, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!» Игра повторяется четыре — пять раз. На слова педагога «Бегите домой!» дети бегут к скамейке, садятся и отдыхают. По правилам игры бежать к педагогу можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.

Указания. Желающих играть можно разделить на две небольшие группы; пока одна группа играет, другая смотрит, затем они меняются ролями. Вначале ребенок может занимать любое место, постепенно дети приучаются находить свои места на скамейке.

«Птичка и птенчики». Дети делятся на группы по 5—6 чел. Каждая группа имеет свой домик — гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч или связанная за концы веревка и т. п.). Малыши изображают птенчиков в гнездышках, педагог — птичку. На слова «Полетели — полетели!» птенчики выпархивают из гнездышек и стараются улечь за кормом подальше. На слова педагога «Полетели домой!» птенчики возвращаются в свои гнездышки. Игра повторяется три-четыре раза.

Указания. Педагог следит, чтобы дети-птенчики действовали по сигналу, напоминает, что нельзя залетать в чужое гнездышко, улечь надо подальше от дома — там больше корма.

«Принеси игрушку». Игрушки (погремушки, кубики, другой физкультурно-спортивный инвентарь) раскладывают на противоположной стороне площадки. Педагог зовет к себе детей и просит принести игрушки. По его указанию дети идут или бегут за

игрушками и приносят их педагогу. Похвалив детей, он просит отнести игрушки на место.

Указания. Игру можно усложнить, добавив задание: дойти до игрушки по узкой дорожке (доске) или перешагивая через невысокие предметы.

«Не опоздай». На полу по кругу раскладывают кубики или спортивные предметы. Дети становятся у кубиков. По сигналу педагога они бегают по всей площадке, не задевая друг друга и не сбивая кубиков. По сигналу «Не опоздай!» дети бегут к своим кубикам.

«Мыши и кот». Дети-мыши сидят в норках (на скамейках, поставленных по сторонам площадки). В одном из углов площадки сидит кот (роль кота исполняет педагог). Кот засыпает, и мыши разбегаются по комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро, бегут и прячутся в норках (занимают свои места на скамейках). После того как все мыши вернутся в норки, кот еще раз проходит по площадке, затем возвращается на свое место и засыпает. Игра повторяется четыре-пять раз.

Указания. Из норок мышки могут выбегать, только когда кот закроет глаза и заснет, а возвращаться в норки — после того как он проснется и замаякает. Педагог следит, чтобы все мыши выбегали из норок. Можно использовать и кошку-игрушку.

«Беги к флажку». Педагог раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Держа в одной руке красный, в другой — синий флажок, он разводит руки в стороны; дети свободно группируются напротив флажка соответствующего цвета.

Указания. Нельзя разбегаться по площадке раньше сигнала. Педагог перекладывает флажки из одной руки в другую, чтобы дети собирались то справа, то слева от него. Можно ввести в игру добавочные сигналы и задания. Например, по сигналу «стой» все игроки должны остановиться и закрыть глаза или покружиться, а педагог в это время незаметно уходит в другое место. По сигналу дети снова бегут к педагогу. Вместо флажков малышам можно дать платочки или кубики соответствующего цвета или повязать на руки цветные ленточки.

«Найди свой цвет». Педагог раздает детям флажки трех — четырех цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети собираются в разных углах площадки, обозначенных педагогом заранее флажком определенного цвета. По сигналу «Идите гулять» малыши расходятся по площадке в разные стороны. Когда педагог скажет: «Найди свой цвет!» — дети собираются возле флажка соответствующего цвета. Педагог отмечает, какая группа раньше собралась. Затем игра повторяется пять-шесть раз.

Указания. После нескольких повторений, когда малыши хорошо усвоят игру, педагог может предложить им во время прогулки остановиться, закрыть глаза, а сам тем временем переставит флажки в углах площадки.

«Поезд». Дети строятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый — паровоз, остальные — вагоны. Педагог дает гудок, и поезд начинает двигаться вперед, вначале медленно, потом быстрее, быстрее и наконец дети переходят на бег. «Поезд подъезжает к станции», — говорит педагог. Дети замедляют постепенно шаг, и поезд останавливается. Малыши выходят погулять: разбегаются по полянке, собирают ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, они снова собираются в колонну, и движение поезда возобновляется. Игра повторяется четыре-пять раз.

Указания. Вначале дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года привыкают запоминать свое место — находить свой вагон. Можно изменить сюжет игры, например, поезд останавливается у речки, тогда дети изображают катание на лодках, ловлю рыбы и т. п.

Игры с подпрыгиванием и прыжками

«С кочки на кочку». Дети стоят в одной стороне зала (площадки). Педагог раскладывает на полу обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу педагога дети переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.

Указания. Вместо обручей можно использовать кружки, выложенные из веревки; начерченные мелом и т. п. (диаметр 30—35 см). Когда дети научатся хорошо перешагивать с кочки на кочку, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегаая из кружка в кружок или перепрыгивая на двух ногах. Сначала малыши выполняют упражнение по одному или по двое, а затем по несколько человек или все вместе.

«Поймай комара». Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Педагог находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5 м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Педагог кружит шнур немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!», после чего игра продолжается.

Указания. Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгиваний. Вращая прут с комаром, педагог то опускает, то приподнимает его.

«Воробышки и кот». Дети стоят на скамеечках или на больших кубиках, разложенных на полу по одну сторону площадки. Это воробышки на крыше. В стороне сидит кот (педагог или кто-нибудь из детей). Кот спит. «Воробышки полетели», — говорит педагог. Воробышки спрыгивают с крыши, расправив крылья, разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Он произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных кот отводит к себе в дом. Игра повторяется пять — шесть раз.

Указания. Следить, чтобы дети мягко приземлялись, спрыгивали на носки и сгибали колени.

Игры с подлезанием и лазаньем

«Наседка и цыплята». Дети изображают цыплят, педагог — наседку. Цыплята с наседкой находятся в доме (место, огороженное натянутой между стойками веревкой на высоте 35—40 см). В стороне живет воображаемая большая птица. Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко!» По зову матери цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, наклоняются, приседают, ищут корм. На слова педагога «Большая птица летит!» все цыплята быстро убегают и прячутся в доме. Игра повторяется три — четыре раза.

Указания. Когда цыплята возвращаются домой, убегают от большой птицы, педагог может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задели ее. Роль наседки могут со временем выполнять и сами дети.

«Мыши в кладовой». Дети изображают мышей. Они стоят или сидят на скамейках на одной стороне площадки (мышки в норках). На противоположной стороне на высоте 50—40 см натянута веревка, за ней кладовая. Сбоку от играющих сидит педагог, исполняющий роль кошки. Кошка засыпает, а мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, подлезая под веревку. В кладовой мыши присаживаются на корточки и грызут сухари. Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и прячутся в норки. Кошка не ловит мышей, она

только делает вид, что хочет поймать их. Затем кошка возвращается на место и засыпает. Игра продолжается. Повторяется игра пять-шесть раз.

Указания. Подлезая под веревку, ребенок должен наклоняться пониже, чтобы не задевать ее.

«Кролики». На одной стороне площадки мелом нарисованы кружочки (пять-шесть) — это клетки для кроликов. Перед ними стоят дуги для подлезания. На противоположной стороне — дом сторожа (стул, на котором сидит педагог). Между домом и клетками кроликов находится лужок, на котором кролики гуляют. Педагог делит всех играющих на группы по три-четыре ребенка. Каждая группа становится в один из начерченных на полу кружочков. Дети выполняют присед (кролики сидят в клетках). Педагог подходит поочередно к клеткам и выпускает кроликов на лужок. Кролики один за другим проползают под дугой, а затем бегают и прыгают на лужайке. Через некоторое время педагог говорит: «Бегите в клетки!» Кролики спешат домой. Каждый возвращается в свою клетку, проползая снова под стулом. Кролики сидят в клетках до тех пор, пока сторож снова не выпустит их гулять. Игра повторяется четыре-пять раз.

Указания. Вместо дуг для подлезания можно использовать положенную на стойки планку или натянутый шнур, скамейку.

Игры с бросанием и ловлей

«Кто дальше бросит?». Дети стоят по одну сторону зала (площадки) за начерченной линией или лежащей на полу веревкой. Каждый из играющих детей получает предмет (мешочек с песком или мячик). По сигналу педагога все дети бросают предмет вдале. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его предмет. По следующему сигналу все бегут за предметами, поднимают их и становятся на то место, где лежал предмет. Дети поднимают двумя руками предмет над головой. Педагог отмечает детей, которые бросили предмет дальше всех. Затем малыши возвращаются на исходные места. Игра повторяется шесть — семь раз.

Указания. Игру лучше проводить с половиной группы. Бросать предметы дети должны поочередно правой и левой рукой.

«Попади в круг». Дети, стоят по кругу на расстоянии двух — трех шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу) диаметром 1—1,5 м. В руках у детей мешочки с песком. По сигналу педагога «бросай» все бросают мешочки в круг. Затем педагог говорит: «Поднимите мешочки!» — малыши поднимают мешочки и становятся на места. Игра повторяется четыре — шесть раз.

Указания. Мешочек надо бросать обеими руками.

«Подбрось повыше». Ребенок подбрасывает мяч как можно выше, стараясь бросить его прямо над головой, и ловит. Если малыш не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает как можно выше.

Указания. Ребенок может подбрасывать мяч и одной и двумя руками.

«Поймай мяч». Напротив ребенка на расстоянии 1,5— 2 м от него становится взрослый. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. В это время взрослый произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно, чтобы малыш успел поймать мяч и бросить его не спеша.

Указания. По мере овладения навыками ловли и бросания расстояние между ребенком и взрослым можно увеличивать. Если играют двое детей, взрослый следит, чтобы они хорошо бросали мяч и при ловле не прижимали его к груди.

«Сбей кеглю». На полу или на земле чертят линию или кладут веревку. На расстоянии 1—1,5 м от нее ставят две — три большие кегли (расстояние между кеглями — 15—20 см). Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кегли. Прокатив три — четыре мяча, ребенок бежит, собирает мячи и передает их следующему играющему.

Указания. Вначале лучше давать детям мячи побольше — диаметром 15—20 см. Позже, когда малыши научатся прокатывать мячи энергично, попадая в кегли, им можно предлагать мячи меньшего размера и увеличивать расстояние до кеглей.

«Береги предмет». Дети становятся в круг. У ног каждого из них лежит кубик (или любой другой предмет). Педагог находится в кругу, он старается взять предмет то у одного, то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается педагог, приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только педагог отходит, ребенок встает, оставляя кубик на прежнем месте.

Указания. Вначале педагог только делает вид, что возьмет кубик. При повторении игры он может на самом деле взять кубик у того, кто не успел прикрыть игрушку руками. После этого ребенок временно выбывает из игры. Когда педагогу удастся взять кубики у двух — трех играющих, он возвращает их. Говорит, чтобы дети старались закрывать игрушки как можно быстрее и не отдавали их. На роль водящего можно выбрать кого-нибудь из детей. Тогда педагог лишь подсказывает, как надо действовать, участвует в игре, стоя в кругу.

«Прокати мяч». Один ребенок или несколько детей приседают на корточки (полукругом) в 3 м от взрослого. Он прокатывает мяч каждому из детей (по очереди), а они ловят его и возвращают в обратном направлении. Длительность игры 4—5 мин.

«Лови мяч». Дети становятся в круг. Педагог с большим мячом в руках (диаметром 20—25 см) стоит в середине круга и со словами «Петя: лови мяч» бросает его мальчику. Тот ловит мяч и бросает в обратном направлении. Длительность игры 5—6 мин.

«Допрыгни до мяча». Педагог держит в руке большой мяч в сетке. Ребенку предлагают подпрыгнуть вверх и дотронуться до мяча обеими руками. Мяч нужно держать на 10—15 см выше поднятой вверх руки ребенка. Выполнить три серии прыжков по шесть-восемь раз в каждой. После каждой серии — 15—25-секундный отдых.

«Мой веселый, звонкий мяч». Педагог делает движение рукой, как бы подбивая мяч, и декламирует:

«Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!»

Ребенок, изображая мяч, прыгает на месте на обеих ногах. По окончании декламации он останавливается. Повторить три — четыре раза.

«У кого мяч?» Выбирается водящий, который стоит в центре. Остальные игроки плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Педагог дает кому-нибудь мяч, и дети за спинами передают его друг другу. Водящий старается угадать, у кого находится

мяч. Он говорит «Руки!» и тот к кому обращаются должен выставить обе руки. Если водящий угадал, он берет в руки мяч и становится в круг. Игрок, у которого забрали мяч, становится водящим.

«Воздушный футбол». Дети из положения сидя, зажимая ногами брусок, перекатываются на спину и бросают брусок через сетку, в ворота или вдаль. Вместо бруска можно использовать мяч.

Игры на ориентировку в пространстве

«Найди свое место» (домик). Каждый играющий выбирает себе домик. Это могут быть стул, гимнастическая скамейка, круг, начерченный на земле или полу, обруч и др. По сигналу педагога дети выбегают на площадку, легко и тихо бегают в разных направлениях. На сигнал «найди свое место (домик)» они возвращаются на свои места.

Указания. Дети должны бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, подальше от своего места, не подбегать к нему до сигнала.

«Угадай, кто кричит». Малыши становятся в круг спиной к центру. Педагог стоит в кругу. Он назначает водящего, который тоже становится в середину круга и подражает крику какого-либо домашнего животного или птицы. После этого все дети поворачиваются лицом в круг. Тот, на кого укажет педагог, отгадывает, кто кричал. Затем назначается новый водящий. Игра повторяется пять — шесть раз.

Указания. Если ребенок затрудняется и не знает, какому животному или птице подражать, педагог помогает ему, подсказывает.

«Что спрятано?». Дети стоят по кругу или в шеренге. Педагог кладет на пол перед детьми 3—5 предметов (кубик, флажок, погремушки, мячик и др.) и предлагает их запомнить. Затем играющие по сигналу педагога поворачиваются спиной к центру круга или лицом к стене. Педагог прячет 1 или 2 предмета и говорит: «Посмотрите!» Дети поворачиваются лицом к центру круга и внимательно присматриваются к предметам, вспоминают, каких нет. Педагог подходит по очереди к некоторым детям, и те шепотом говорят, какие предметы спрятаны. Когда большинство играющих правильно назовут спрятанные предметы, педагог говорит о них вслух. Игра повторяется четыре — пять раз.

Указания. Если в игре используются игрушки, то лучше подбирать однотипные, изображающие либо животных, либо птиц, либо деревья. В игре можно закреплять умение различать основные цвета (красный, синий, зеленый, желтый). Для этого подбирают кубики, флажки, колечки разного цвета. Игру можно провести и так: когда педагог убирает предметы, отворачивается только один ребенок, потом он определяет, какой предмет спрятан. Остальные играющие не должны ему подсказывать.

«Иди тихо». Педагог стоит у выхода из зала с закрытыми глазами. Дети один за другим в колонне стараются тихо, на цыпочках, пройти мимо него. Если кто-то из малышей идет недостаточно тихо, педагог прикасается к нему рукой. Ребенок становится в сторону и проходит после всех еще раз. Последний ребенок в колонне тихо говорит педагогу: «Все ушли». Педагог открывает глаза.

Указания. Мимо педагога можно не только проходить, но и тихо пробегать.

Рекомендуемые игры для детей 4—5 лет

Игры с бегом

«Птички и кошка». На земле обозначается круг (диаметром 5—6 м). В центр становится выбранный педагогом ребенок — это кошка. Остальные дети находятся за кругом — они птички. Кошка засыпает. Птички влетают в круг, клюют зернышки. Кошка просыпается, видит птичек и начинает ловить их. Птички спешат вылететь из круга. Тот, кого коснулась кошка в кругу, считается пойманным и идет на середину круга. Когда кошка поймает двух — трех птичек, педагог выбирает новую кошку. Пойманные птички присоединяются ко всем играющим. Игра повторяется четыре — пять раз.

Указания. Кошка осторожно ловит птичек (не хватает их, а лишь слегка прикасается). Если кошка долго не может никого поймать, педагог выбирает ей в помощь еще одну кошку.

«У медведя во бору». На одной стороне площадки очерчивается берлога медведя. На другой — обозначается дом, в котором живут дети. Педагог выбирает медведя, который должен сидеть в берлоге. Когда педагог скажет: «Идите, дети, гулять!» — дети выходят из дома и идут в лес, собирают грибы, ловят бабочек и т. п. (наклоняются, выпрямляются, производят другие имитационные движения). Они произносят хором: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит».

После слова «рычит» медведь начинает ловить детей, убегающих домой. Тот, кого медведь коснется, считается пойманным: медведь отводит его к себе в берлогу. За линией дома детей нельзя ловить.

После того как медведь поймает нескольких играющих, на эту роль назначается другой ребенок. Игра повторяется три — четыре раза.

Указания. Может быть другой вариант игры — с двумя медведями.

«Найди себе пару». Педагог раздает играющим по одному флажку какого-либо из основных цветов. По сигналу — удару в бубен, хлопку — дети разбегаются по площадке, помахивают над головой флажками. По следующему сигналу — несколькими ударами в бубен, хлопкам, словам «Найди себе пару» — дети, имеющие флажки одного цвета, находят себе пару. Каждая пара произвольно делает какую-либо фигуру. К оставшемуся без пары все играющие обращаются со словами: «Петя, Петя, не зевай, Быстро пару выбирай».

Затем по сигналу все снова разбегаются по площадке. Игра повторяется пять — шесть раз.

Указания. В игре может участвовать нечетное количество играющих; тогда в нее включается педагог. У педагога должны быть флажки всех цветов; при повторении игры он меняет их у нескольких детей. Играющие должны выбирать себе по сигналу разные пары.

«Ловишки». Дети находятся на площадке. Выбранный ло-вишкой становится на середине. По сигналу: «Раз, два, три... Лови!» — все играющие разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого-нибудь из детей и коснуться его рукой, запятнать. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будет запятнано три — четыре играющих, выбирают другого водящего.

Указания. Можно использовать другие варианты игры: «Ло-вишки-перебежки», «Ноги от земли», «Ловишки в кругу» и др.

Игры с прыжками

«Зайцы и волк». Играющие изображают зайцев, кто-то из детей — волк. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе домики. Волк прячется на противоположной стороне — в овраге.

Педагог произносит:

«Зайки скачут скок, скок, скок На зеленый, на лужок, Травку щиплют, слушают, Не идет ли волк».

В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. Как только педагог произнесет слово «волк», волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зверюшек волк уводит к себе в овраг. Игра возобновляется. В зависимости от предварительной договоренности, после того как волк поймает двух — трех зайцев, на роль волка выбирается другой ребенок. Игра повторяется три — четыре раза.

Указания. Каждый заяц занимает только свой домик. У зайцев может быть и общий дом. Вначале волка может изображать педагог.

«Лиса в курятнике». В курятнике на насесте располагаются куры (дети стоят на скамейках, расставленных по одну сторону площадки). На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Остальная часть площадки — двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу педагога «лиса» куры убегают, прячутся в курятник и взлетают на насест, а лиса старается схватить и утащить (осторожно, слегка касаясь) замешкавшуюся курицу. Пойманную добычу она уводит в свою нору. Игра заканчивается, когда лиса поймает условленное число кур. Игра повторяется четыре — пять раз.

Указания. Насестом могут служить различные предметы: стулья, кубы и т. д.

«Зайка серый умывается». Все играющие образуют круг. Выбранный зайкой становится в середину. Дети произносят:

«Зайка серый умывается, Видно, в гости собирается. Вымыл носик, Вымыл ротик, Вымыл ухо, Вытер сухо!»

Зайка проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот, к кому подойдет зайка, прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется пять — шесть раз.

Указания. В кругу могут находиться и несколько заек — четыре—пять. Они одновременно выполняют игровое задание.

Игры с ползанием и лазаньем

«Зайцы в огороде». Поперек площадки ставят две — три гимнастические скамейки. Это забор. С одной стороны забора поляна, на которой резвятся зайцы (дети), с другой — огород, где растет капуста. Порезвившись на поляне, зайцы перелезают через забор (или подлезают) и лакомятся капустой. Когда все зайцы попали в огород, педагог говорит: «Сторож идет!» — и зайцы убегают на поляну, перепрыгивая через забор. Проигравшим считается тот, кто неправильно выполнил прыжок или последним покинул огород. Игра повторяется четыре — пять раз.

«Птицы и дождь». Птицы бегают по площадке. Педагог говорит «Дождь пошел, буря налетела» и т. п. Птицы спешат укрыться на дереве (гимнастической скамейке). Через некоторое время педагог говорит «Дождь прошел, выглянуло солнце». Дети слезают и вновь бегают по площадке. Игра повторяется три — четыре раза.

Указания. Педагог следит, чтобы птицы облетали всю площадку.

Игры с бросанием и ловлей

«Подбрось — поймай». Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый держит в руках мяч. По сигналу педагога «начинай» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его.

Указания. Детей можно разделить на пары. Одни подбрасывают и ловят мячи, а другие считают, или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания. Можно ввести и элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч большее число раз? Можно включить и такие усложнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться крутом и после отскока мяча от земли поймать его.

«Сбей булаву». Играющие становятся за линию, в 2—3 м от которой напротив каждого поставлены булавы. В руках у детей мячи. По сигналу играющие прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие булавы. Игра повторяется. Каждый играющий запоминает, сколько раз булава была им сбита.

Указания. Надо разнообразить игровое задание: прокатить мячи правой, левой и двумя руками, ногой.

«Мяч через сетку». Небольшая группа играющих (2—8 чел.) становится по обе стороны сетки (натянута на высоте поднятых вверх рук ребенка), на расстоянии не менее 1—1,5 м. Затем дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Так, если играющих четверо или более, то один ребенок бросает мяч через сетку на другую сторону, поймавший перебрасывает его одному из соседей, а тот возвращает мяч за сетку.

Указания. Играющие бросают мяч через сетку по условиям игры определенным способом (двумя руками снизу или из-за головы). Команды соревнуются между собой: педагог или один из детей подсчитывает, на какой стороне мяч больше падал на землю.

«Кегли». Кегли ставят за линией в определенном порядке: в один ряд вплотную друг к другу, высокая кегля в середине; в один ряд одна от другой на небольшом (5—10 см) расстоянии; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в два ряда, большая кегля между рядами; в три ряда, большая кегля во втором ряду; квадратом, большая кегля в центре и т. п.

На расстоянии 2—3 м от линии, на которой расположены кегли, чертят две — три линии, с которых играющие сбивают кегли. Дети, соблюдая очередность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает в первом туре тот, кто больше всех собьет кеглей с ближней линии. Он и начинает прокатывать шары со второй линии и т. д.

Указания. В одной игре рекомендуется использовать не больше одного — двух построений кеглей. Можно подсчитать очки, тогда большая кегля должна быть самой ценной.

Игры малой подвижности

«Найди, где спрятано». Дети стоят вдоль стены комнаты. Педагог показывает флажок, говорит, что спрячет его. Дети поворачиваются лицом к стене. Педагог прячет флажок и говорит: «Пора». Дети ищут спрятанный флажок. Тот, кто первым найдет флажок, прячет его при повторении игры. Игра повторяется три — четыре раза.

Указания. Если дети долго не могут найти флажок, педагог подходит к месту, где

он спрятан, и предлагает поискать там. Когда флажок прячет ребенок, ему надо помочь.

«Найди и промолчи». Дети стоят вдоль одной стороны площадки лицом к педагогу. По сигналу педагога они поворачиваются лицом к стене. Педагог в это время прячет платок (или любой другой предмет). Затем дети открывают глаза, поворачиваются и начинают искать платок. Нашедший, не показывая вида, что он уже нашел, подходит к педагогу и тихо говорит ему на ухо, где он обнаружил платок, и становится на свое место в шеренге (или садится на скамейку). Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей не найдут платок. Игра повторяется три — четыре раза.

Указания. Надо пояснить детям, что тот, кто найдет платок, не только не должен брать его, но и показывать вид, что заметил спрятанное.

«Кто ушел?» Дети стоят по кругу или полукругом. Педагог предлагает одному из играющих запомнить тех, кто находится рядом (5—6 чел.), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один из детей прячется. Педагог говорит: «Отгадай, кто ушел?» Если ребенок отгадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если ошибется, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, возвращается на свое место. Отгадывающий должен его назвать. Игра повторяется четыре — пять раз.

Указания. Дети не должны подсказывать. Можно никому не прятаться, тогда отгадывающий должен заметить, что все остались на местах.

Приложение 5

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ ЭЛЕМЕНТАМ ФУТБОЛА С ДЕТЬМИ 3-5 ЛЕТ. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ПРАВИЛА ФУТБОЛА.

Рекомендуемые упражнения, игровые задания, подвижные игры. Правила игры в футбол

К основным техническим приемам, которыми должны овладеть дошкольники относятся техника передвижений (перемещений) и техника владения мячом.

Дети овладевают техникой передвижения и действий с мячом при многократном повторении упражнений. Однако наиболее предпочтительны игровые упражнения и игры, в которые включаются изучаемые элементы движений. Игры должны быть достаточно разнообразными и интересными, доступными для дошкольников.

В начале обучения особое внимание детей направляется на овладение правильными движениями, а затем нужно стремиться, чтобы они освоили сильные, точные удары и скорость движений.

Важно, чтобы дети выполняли предлагаемые движения как правой, так и левой ногой. Обучение техническим приемам в футболе проводится постепенно, путем усложнения условий выполнения движений.

Техника передвижения в футболе

Обучение технике футбола начинают с предварительной подготовки — разучивания техники передвижения: бега, остановок, поворотов и прыжков.

Перемещение футболиста осуществляется в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорениями, бега спиной вперед, прыжков. Эти двигательные действия применяются в подвижных играх и непосредственно в самой игре.

Освоение техники передвижения начинают с первых занятий. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть занятия, а при постановке задачи по обучению — в основную.

Процесс обучения в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств и способностей, как быстрота, ловкость и скоростно-силовые качества (прыгучесть). Важно в работе с дошкольниками строго соблюдать методические рекомендации по развитию этих качеств.

В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. В игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление.

Бег — это основное средство передвижений в футболе. В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом. В работе с детьми можно применять обычный бег, который используется игроками, передвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т. д. Бег спиной вперед используется защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено. Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например при закрывании). Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ног, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

Прыжки. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой и другими способами. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами. Эти приемы хорошо отрабатываются в подвижных играх и игровых заданиях.

Остановки. Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом. При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Для отработки этого движения могут успешно применяться подвижные игры, требующие выполнения внезапных остановок.

Повороты. При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения. Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении. Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем.

Техника владения мячом

Детей знакомят с приемами техники владения мячом и основными способами их выполнения. К ним относят: удары по мячу ногой, остановки мяча, приемы, ведение, отбор мяча, вбрасывание мяча.

Удары по мячу — это основа техники игры в футбол. При помощи ударов ногой дети могут передавать мяч друг другу, осуществляют ведение мяча, удары по воротам и другие действия. Ребенок может выполнять удар по мячу серединой подъема, а также внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.

Готовясь к удару, ребенок выполняет замах (нога сильно отводится назад, а затем начинает движение вперед, сильно сгибаясь). Опорная нога (слегка согнутая в коленном

суставе) ставится чаще всего с пятки, а во время движения сгибается еще больше, вес тела переносится на всю стопу, затем, в момент отрыва мяча от стопы, совершается подъем на носок. Стопа, соприкасаясь с мячом, представляет собой жесткий рычаг. Детям важно объяснять, что дальность полета и траектория полета зависят от силы удара.

Удары выполняются по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Детям сложно выполнять удар по движущемуся мячу, но, тем не менее, это действие должно осваиваться. С этой целью необходимо согласовывать свои движения с движением мяча по времени и расстоянию.

Обучение целесообразно начинать в такой последовательности: удар по неподвижному мячу, удар по мячу после его остановки, движущемуся навстречу, и, наконец, следует переходить к изучению удара при движении самих занимающихся.

Приемы мяча осуществляются разными способами: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, носком, грудью и др.

Дошкольников обучают принимать мяч легким способом: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Для остановки катящегося мяча подошвой дошкольник встречает его ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок поднят, пятка опущена), затем мяч накрывает подошвой, носок опускается и прижимает к земле.

При приеме мяча, катящегося навстречу, внутренней стороной стопы, ребенок должен повернуть ногу носком наружу, вес тела перенести на опорную ногу и в момент соприкосновения с мячом отвести ногу немного назад. Прием мяча внешней стороны стопы применяют в случаях, когда мяч падает сбоку от игрока. Мяч останавливают согнутой ногой, вынесенной вперед опорной. Правая нога, согнутая в колене с опущенной пяткой и приподнятым носком, выносится вперед — влево, левая — вперед — вправо. Прием мяча осуществляется в момент его приземления.

Ведение мяча — это последовательные толчки внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно: то правой, то левой ногами. В зависимости от ситуации в игре, ребенок при ведении мяча старается не отпускать мяч от себя или посылает дальше вперед. Если соперник близок, толчки производятся в нижнюю часть мяча, если далеко — в середину мяча.

Начинать обучение ведению мяча лучше всего с ведения по прямой на бегу, скорость бега при этом увеличивается. По мере того как ребенок освоил это движение, переходят к обучению ведению мяча по дугам, зигзагам, с обводкой стоек, флажков, а в конце — ведение при сопротивлении противника. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол.

При обучении детей педагог должен объяснить, что:

- мяч надо вести дальше от соперника ногой;
- при быстром беге удобнее вести мяч внешней частью подъема;
- при медленном — любым способом;
- если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема.

Вбрасывание мяча. Этот прием осуществляется из-за боковой линии: дошкольник берет мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги ставятся в положении небольшого шага или параллельно. Отклонившись назад, быстро бросает мяч и выпрямляет руки.

Приемы игры вратаря. Педагог должен объяснять, что в ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивая его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой, если есть возможность продвинуться вперед.

Эффективность обучения и эмоциональный настрой на занятии повысится, если будет возможность дать мяч каждому ребенку. Кроме того, важен грамотный подбор подвижных игр, игр с мячом, игровых упражнений.

Упражнения для обучения элементам футбола дошкольников 3—5 лет

Игровые упражнения для изучения техники передвижения:

- «Прямо змейкой» (бег по прямой, зигзагом по сигналу).
- «Набери скорость» (бег с ускорением).
- «Крестики» (бег скрестным шагом).
- «Слушай сигнал» (бег с быстрой остановкой и поворотом).
- «У ребят порядок строгий» — ходьба и бег с заданием.
- «Поворот» — ходьба и бег в колонне с мешочком в руках, по сигналу — поворот кругом, постоять на одной ноге.
- «Остановись» — ходьба врассыпную. По сигналу остановка возле мешочка, нога на мешочке, руки в стороны, постоять.
- «Остановись» — дети ходят по залу врассыпную. Мешочки лежат на полу, по сигналу остановиться около мешочка, ногу поставить на мешочек, руки в стороны, постоять.
- «Пустое место» — пятнашки с вызовом.
- «Удочка» — прыжки через вращающуюся веревку.
- «Сороконожки» — в положении присев, упор сзади перебраться за линию.
- «Дружные ребята» — в колонну по одному, держа за пояс друг друга, дойти до флажка.
- «Обратный поезд» — бег прямо и спиной вперед.

Игровые упражнения для закрепления действий с мячом:

- «Прокати мяч» — подпрыгивая на одной ноге, нужно стороной стопы катить мяч вперед, назад, в сторону, кругом.
- «Жонглер» — подбивание мяча подъемом ноги, бедром (мяч находится в сетке, которую ребенок держит перед собой), пяткой (рука с мячом отведена назад).
- «Перебрось через планку» — мяч лежит на земле, ребенок подцепляет его подъемом ноги и перебрасывает через лежащую впереди планку.
- «Ударь по мячу» — ребенок ударяет по мячу ногой, бежит за ним по прямой линии, останавливается, как только обгонит мяч.

Игровые задания с мячом:

- Игра в парах: один набрасывает мяч, второй принимает мяч на грудь, а затем задерживает его ногой.
- Игра в парах: один набрасывает мяч, второй принимает мяч на грудь, а затем сразу делает пас ногой обратно.
- Подбросить мяч в воздух, отбить его бедром несколько раз без остановки.
- «Попади» — положить на землю какой-либо предмет, отступить на 10 шагов назад, постараться попасть мячом по предмету.
- «Не дай упасть». Подбросить мяч в воздух. Отбивать его ногами без остановки.
- «Не потеряй» — ведение мяча вокруг обруча.
- «Прокати» — прокатить мяч по скату руками, догнать его, остановить ногой, обратно — ведение мяча ногой.
- «Точный удар» — игра в парах: удары по неподвижному мячу, приемы мяча. Игровая задача — не потерять мяч.

Игровые упражнения для закрепления техники ведения мяча и удара по мячу:

- Удары ногой по подвешенному мячу.

- Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.
- Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.
- Один ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по мячу ногой.
- Бросок мяча в стенку и прием отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы).
- Удар мяча ногой в стенку и его прием.
- Бросить мяч руками вверх и принимать его под подошву.
- Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.
- Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его (тоже ногой).
- Вести мяч по прямой правой и левой ногой.
- Вести мяч по прямой, толкая его поочередно то правой, то левой ногой.
- Вести мяч ломаными линиями, толчками одной и поочередно, то правой, то левой ногой.
- Вести мяч вокруг стоек.
- Вести мяч вокруг стоек и ударять по воротам.
- Вести мяч, меняя темп передвижения.
- Вести мяч с ускорением и ударять по воротам.
- Бросать мяч из-за головы двумя руками.
- Бросать мяч по цели на точность попадания.
- Один ребенок стоит в воротах, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.
- Один ребенок стоит в воротах, другой с 4—5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.
- Вратарь стоит в воротах. Двое — трое детей поочередно посылают мячи, вратарь должен ловить все мячи в воздухе или направлять мячи ногой в поле.

Игровые упражнения для обучения технике удара по мячу:

- «Сильные ноги» — удары ногой по подвешенному мячу.
- «Сильный удар» — удары по подвешенному мячу правой и левой ногой с одного — трех шагов (подъемом ноги, внутренней и внешней стороной стопы).
- «Прокати мяч в ворота» — прокатывание мяча по прямой друг другу между двумя стойками с расстояния 3—5 м.
- «Попади в ворота» — удар по неподвижному мячу, догнать, на четвереньках подлезая в ворота.
- «Мяч под сетку» — две команды ударом ноги посылают мяч на сторону противника.
- «Чей мяч дальше?» — удары по неподвижному мячу, чей дальше улетит.
- «Кто больше отобьет?» — удары мяча о стенку и обратно.
- «Забей в ворота» — чья команда больше забьет мячей — поочередные удары по воротам.
- «Забей в ворота» — игра команда на команду: одни защитники — они стоят перед воротами, другие нападают. Нападающие и защитники меняются местами.
- «Забей» — разбежаться, ударить по мячу и попасть в цель.
- «Меткий футболист» — игра-аттракцион: в круг ставят мяч, в четырех — шести шагах от него становится игрок. Ему на голову надевают бумажный колпак, имеющий форму ведра без дна. Игрок поворачивается на 360°, стараясь оказаться лицом к мячу. Подходит к нему и ударяет по мячу ногой.

Игровые упражнения для обучения технике ведения и остановки, вбрасывания мяча:

- «Проведи мяч по узкому коридору» — ведение мяча ногой по прямой последовательными толчками внешней стороной стопы одной ноги.
- «Нарисуй змейку» — ведение мяча вокруг стоек.
- «Ведение мяча парами» — один ребенок ведет мяч ногой по прямой, другой — бежит рядом, и через несколько секунд они меняются ролями.
- «Стой!» — дети ведут мяч, толкая его поочередно то правой, то левой ногой; по сигналу «Стой!» они быстро останавливают мяч подошвой ноги сверху.
- «Задержи мяч» — ведение при сопротивлении.
- «Защитники» — двое ведут мяч, передавая его друг другу, а третий препятствует этому, стараясь перехватить мяч.
- «Ловкие ножки» — ведение мяча по прямой.
- «Гонка мячей» — ведение мяча в разных направлениях, по сигналу остановки нога на мяче.
- «Ловкие ребята» — ведение мяча между набивными мячами.
- «Догони» — дети на боковой линии, мяч перед ногой. По сигналу — ударить ногой по неподвижному мячу, догнать его, взять в руки и встать на прежнее место.
- «Ловкие ножки» — дети стоят на боковой линии, мяч перед ногой. По сигналу — вести мяч правой, левой ногой до противоположной стороны, взять мяч в руки, поднять вверх, затем вести обратно.
- «Кто скорее к финишу?» — ведение мяча по прямой на скорость.
- «Вокруг света» — ведение мяча по кругу в разных направлениях правой и левой ногой.
- «Не выпусти из круга» — дети быстро передают мяч ногой по кругу.
- «Подвижная цель» — дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего.
- «Ведение мяча парами» — ребенок без мяча бежит, меняя темп, ребенок с мячом должен не отставать.
- «Футбол вдвоем» — точные пасы партнеру, ведение мяча с передачи.
- «Борьба за мяч» — один ребенок ведет мяч, другой вступает в борьбу.
- «С двумя мячами» — два ребенка одновременно посылают друг другу мяч.
- «Почекань мяч об стену» — бросок мяча в стенку и прием отскочившего мяча под подошву.
- «Футбол вдвоем» — передача мяча ногой друг другу, прием подошвой или внутренней стороной стопы. Расстояние между детьми — 4—5 м.
- «Сильный толчок» — бросание мяча из-за головы двумя руками с разной силой.
- «Цветные дорожки» — бросание мяча из-за головы по разным траекториям: прямо, влево, вправо.
- «Точно в цель» — бросание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Приложение 7

Подвижные игры с мячом, закрепляющие технику футбола для дошкольников 3—5 лет:

- «Подвижная цель» — все дети делятся на несколько групп. Каждая группа становится в круг, водящий в центр. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в ведущего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, становится в круг. Мячом можно целиться только в ноги водящего.
- «Ведение мяча парами» — дети делятся по двое. У одного из них мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча, меняя темп бега. Ведущий не должен отставать от партнера, через несколько минут — смена ролей.
- «Гонка мячей» — все дети свободно располагаются по залу, у каждого мяч. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом. Вариант: то

же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу — в медленном.

- «Задержи мяч» — дети становятся в круг. Это нападающие. Внутри круга — защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местом с тем, кто отбил последним. Если в игре участвует много детей, то могут быть два — три защитника.
- «Игра в футбол вдвоем» — дети становятся в пары. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2—3 м. Игроки передают мяч друг, другу, отбивая его, то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает тот, кто забил больше мячей в круг противника.
- «Забей в ворота» — несколько игроков (4—6 чел.) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот — это нападающие. Двое детей — защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча, защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим, затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.
- «У кого больше мячей» — дети образуют две команды, каждая берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40—50 см от пола. После сигнала 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 находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.
- «Футболист» — дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющими) кладется мяч. По сигналу ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.
- «Забей гол» — в игре участвуют две команды. Над средней линией поля на высоте 70—80 см натягивается шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая команда располагается в своей части поля. В игру вводятся два мяча, игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки противника, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной чертой и средней линией поля. Побеждает команда, которая сумела за условное время забить больше голов.
- «Смена сторон» — в игре участвуют две команды. На площадке обозначаются две параллельные линии. Каждая команда располагается за своей линией, все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи ногами к линии соперников, как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх, побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперника.
- «Футбольный слалом» — на площадке обозначается линия старта, за которой команды строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5—3 м устанавливают шесть флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя змейкой флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии финиша игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.
- «С двумя мячами» — в игре принимают участие пары, они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу, по сигналу они одновременно

направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнования. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

- «Сильный удар» — на площадке обозначается линия удара, а далее — коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по три удара левой и правой ногами, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).
- «Попади в мишень» — дети поочередно стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на щите или стенке. Каждый выполняет по три удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает тот, кто сумел сделать больше попаданий. Игру можно провести как командную, в этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.
- «Пингвины с мячом» — в игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. 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, если ребенок потерял мяч во время бега, нужно взять его и продолжить игру.
- «Светофор» — игроки ведут мяч по залу, в разных направлениях, по команде «зеленый свет» — только в указанном направлении, по команде «красный свет» — игроки останавливают мяч. Смена сигналов варьируется.
- «Топ-танец» — по команде игроки чередуют касание мяча подошвой правой и левой ноги попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот» и они поворачиваются на 180°, удерживая ногу на мяче.
- «Остановка мяча» — игроки двигаются по площадке, ведя мяч, как им нравится, по команде они останавливают мяч той частью тела, название которой присутствует в команде: колено, локоть и т. д.
- «Стрельба по мишени». Между двумя игроками ставится кегля. Задача игроков пробить по мячу так, чтобы сбить кеглю. Оценивается количество попаданий.
- «Змейка» — игроки ведут мяч, следуя за направляющим игроком, стараясь точно идти след в след. Ведущий игрок постоянно меняет направление.

- «Крабы» — площадка ограничена ориентирами. Игроки передвигаются в положении: сед — упор сзади. Задача игроков, передвигаясь по площадке с мячом, не дать отнять мяч.
- «Охота на индюков» — по периметру площадки ставят как можно больше кеглей — «индюков». Задача — отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли-индюки ставятся обратно, подсчитывается количество добытых птиц каждым охотником.

Приложение 8

Особенности развития физических качеств у дошкольников 3—5 лет

Процесс обучения двигательным действиям и развития физических способностей и качеств — это двусторонний процесс. Обучение техническим приемам будет неэффективно, если у дошкольников недостаточно развиты те или иные качества, необходимые футболисту. Поэтому тренеру необходимо знать особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста.

Физические качества органически связаны с физическими способностями и определяются особенностями их проявления в разных движениях.

В настоящее время принято различать пять основных физических способностей: силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость. Каждая из них имеет многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности.

Координационные способности

Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают координационные способности (КС), под которыми в самом общем виде понимают возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательным действием и регулированию им.

КС предполагают наличие способности быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды; вестибулярную устойчивость. КС включают в себя также такие понятия, как чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы, умение быстро и целесообразно действовать в изменяющихся условиях, способность сохранять равновесие и др. Период от 3 до 5 лет является наиболее благоприятным для развития КС.

Главная задача координационной подготовки в дошкольном возрасте — это формирование большого фонда двигательных умений и навыков и на его основе достижение разностороннего развития КС.

Для начинающих футболистов — дошкольников эта способность проявляется в умении быстро выполнить двигательное действие в постоянно изменяющихся игровых условиях, только по-настоящему ловкий игрок сможет забить гол из труднейшей ситуации.

Для решения задач по развитию КС, детей обучают обширному кругу двигательных действий. Для этого применяют разнообразные упражнения, в большинстве новые или необычные. Много внимания уделяют общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами: гимнастическими палками, мячами, флажками, обручами. Среди упражнений, комплексно воздействующих на координацию, выделяют подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр. Их следует применять, когда двигательные действия (бег, прыжки, метания, ловля, передачи и броски мяча) хорошо освоены.

Таким образом, существует несколько направлений в развитии ОКС у дошкольников.

- Использовать упражнения с элементами новизны, так как многократное повторение одних и тех же упражнений на координацию не даст нужного эффекта.

- При выполнении общеразвивающих упражнений чаще менять исходные положения, избегать стандартных повторений.
- Постепенно увеличивать координационную сложность упражнений, повышать требования к качеству, согласованности и четкости их выполнения.
- Чаще выполнять упражнения с музыкальным сопровождением.
- Общеразвивающие упражнения объединять в комплексы различной координационной сложности, выполняемые с постепенным увеличением скорости, изменением темпа или ритма.
- Использовать упражнения с предметами, особенно с большими и малыми мячами.
- Включать упражнения, требующие сохранения равновесия (равновесия в разных положениях: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; ходьба по ограниченной опоре, по наклонной доске, катание на самокате, велосипеде, роликах).
- Выполнять асимметричные упражнения в обе стороны (прыжки с поворотом вправо, затем влево), а также обеими руками (ведение мяча, броски в цель и др.).
- Шире применять упражнения, помогающие ребенку лучше воспринимать собственные движения и положения тела. Для этого дошкольникам предлагают выполнять упражнения с конкретными двигательными заданиями, точно соблюдая направления, амплитуду, скорость и величину мышечных усилий. Например, метнуть предмет, стараясь попасть в цель, или выполнить прыжок в длину с разными усилиями (допрыгнуть до синей отметки на полу, затем до зеленой и т. п.).
- Выполнять упражнения в условиях внезапно изменяющейся ситуации, требующей быстрого реагирования и принятия оптимального решения. Наиболее рациональными являются подвижные игры: «Салки», «Третий лишний», «У медведя во бору», «Найди себе пару», «Мяч через сетку» и др.

Так как проявление ОКС тесно связано с развитием познавательной сферы ребенка, имеет смысл чаще использовать подвижные игры, направленные на развитие психических функций (согласуйте информацию с психологом). Приведем несколько игр, содержание которых можно определить по названию.

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Дата внесения изменения	Основание внесения изменения

