

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №1» городского округа Самара

Россия, 443028, г. Самара, мкр. Крутые Ключи, д. 34

Тел.: (846) 213-15-71, e-mail: mbdouKK@yandex.ru

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
«МБДОУ Детский сад №1»
г.о. Самара
Протокол №7 от «27» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ Детский сад №1» г.о. Самара
_____/И.В.Бурцева
Приказ №163-ОД от «5» августа 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Школа мяча»

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор:
инструктор по физической культуре
Яковлева Светлана Борисовна

г. Самара, 2021

Структура программы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	6

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	7
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Формы аттестации.....	12
2.4. Оценочные материалы.....	12
2.5. Методические материалы.....	14
2.6. Список литературы.....	16

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа мяча» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Актуальность данного направления в работе с детьми-дошкольниками обусловлена недостаточным вниманием к развитию игровых видов спорта. Не смотря на то, что содержание и методика обучения элементам игры в баскетбол и футбол детей дошкольного возраста специально не разрабатывались, авторы методических пособий по физическому воспитанию подчеркивают целесообразность использования элементов баскетбола в качестве одного из средств физического воспитания старших дошкольников. Так, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева и др. рекомендуют применять игру в баскетбол или включать элементы баскетбола в подвижные игры. Следовательно, необходимо детально разработать методику обучения элементам игры в баскетбол и футбол детей дошкольного возраста для использования ее в кружковой работе, определение его содержания с учетом возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности. При этом необходимо учитывать и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста, и специфику работы дошкольного учреждения.

Традиционная физическая деятельность не может решить проблему двигательного голода. Поэтому основная цель моей работы - приобщить детей к здоровому образу жизни через дополнительные занятия.

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека. Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года)
- большая загруженность статическими занятиями
- желание реализовать себя в движении
- недостаточность внимания игровым видам спорта, обучению детей игре в баскетбол, футбол, волейбол
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным

Одним из путей совершенствования физического воспитания в детском саду – применении известных и хорошо зарекомендовавших себя

средств физического воспитания: спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и др.)

Программа построена на подвижных играх, игровых упражнениях с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для детей.

Новизна программы

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Характеристики особенностей развития детей 6-7 лет

На седьмом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры в баскетбол и футбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу, удар по воротам, пас «Щёчкой», остановка ногой мяча и т. д.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: освоение техники игры в баскетбол и футбол, улучшение деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), совершенствование физического развития и физической подготовленности детей.

Задачи программы:

Образовательные:

- Учить детей владеть различной техникой игр с мячом;
- Обучить технике игры в баскетбол, мини-футбол.
- Познакомить дошкольников с техникой безопасности игр с мячом;
- Познакомить детей с правилами спортивных игр с мячом (баскетбол, футбол).

Воспитательные:

- Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом;
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Развивающие:

- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передачу мяча, броски мяча в корзину, блокирование, ведение мяча;
- Формировать умение выбирать целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость;
- Развивать координацию движений, глазомер.

1.3. Содержание программы

Объем и срок освоения программы

Программа предназначена для занятий с детьми 6-7 лет; составлена с учетом их возрастных особенностей, физиологических параметров работоспособности и порога утомляемости организма при физических нагрузках. Срок реализации программы - 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность кружкового занятия для детей подготовительной группы 30 минут. Всего 35 занятий. Форма обучения – специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Количество детей в кружке: 15-25 человек. Место проведения – спортивный зал детского сада, в теплое время года - спортивная площадка.

Реализация программы происходит в условиях дополнительной деятельности по физическому развитию.

Наилучшим способом общения с детьми является игра. Игра – это способ познания мира. «Игра помогает воспитанию, ибо она питает нашу любознательность и лежит в основе всякого развития и творчества», - говорил Блаженный Августин. Игра, а точнее сам факт наличия в любой игре правил, учит ребенка понимать, что в жизни есть тоже определенные законы. При этом, когда ребенок играет, он не испытывает страха, что может сделать что-то неправильно. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях имеет целью достижение благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомление детей с баскетболом, волейболом и футболом в доступной форме и преемственностью в работе по физическому воспитанию ДОО и начальной школы.

Содержание программы «Школа мяча» отражено в учебном плане.

Учебный план

<i>Название раздела</i>	<i>Количество часов</i>
«Теннисный мяч»	4
«Баскетбол»	23
«Футбол»	8
Итого часов	35

1.4. Планируемые результаты

Дети должны владеть:

- техникой передачи, ловли, ведения и бросков мяча в упражнениях на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;
- тактическими приёмами игры в баскетбол и футбол, усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой в эстафетах с элементами баскетбола, футбола;
- уметь выполнять различные упражнения с теннисным мячом (индивидуально, в парах);
- действовать по сигналу инструктора;
- уметь играть с мячом, не мешая другим;

- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- соблюдать технику безопасности игры с мячом;
- знать правила спортивных игр с мячом.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Неделя	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Техника безопасности, правила поведения и предупреждение травматизма в работе спортивного кружка; ознакомление с игрой большой теннис; разучивание различных упражнений с теннисным мячом на месте индивидуально; игра под музыку на владение теннисным мячом	Физ.зал	Теоретическая
		2	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Разучивание различных упражнений с теннисным мячом в движении индивидуально. Игра под музыку на владение теннисным мячом в движении	Физ.зал	Практическая
		3	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Закрепление различных упражнений с теннисным мячом на месте и в движении. Игра «Метко в цель» из различных положений	Физ.зал	Практическая
		4	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Совершенствование различных упражнений с теннисным мячом на месте, в движении под музыку. Игра «Отбей мяч - не пропусти» по кругу, «Выбивалы»	Физ.зал	Практическая
2	Октябрь	5	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Техника безопасности, правила поведения и предупреждение травматизма в работе спортивного кружка. Ознакомление с игрой баскетбола. Закрепить умение передвигаться приставным шагом вперёд с правой и левой ноги, в сторону правым и левым боком. Развивать координацию движений, глазомер. Воспитывать интерес к спортивной игре. Игра «К своим флажкам»	Физ.зал	Теоретическая
		6	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Обучение умению подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками (с 1 хлопком, затем с 3 хлопками) на месте. Закрепить умение выполнять упражнения на владения мячом на месте и в движении. Развивать ловкость, глазомер. Игра «Я владею мячом» (под музыку)	Физ.зал	Практическая
		7	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Обучение умению подбрасывать мяч вверх и ловить правой, левой рукой и попеременно на месте. Закрепить умение на месте подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками (с 1 хлопком, затем с 3 хлопками). Развивать ловкость, глазомер и координацию движений. Игра «Я владею мячом» (под музыку)	Физ.зал	Практическая
		8	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Игровое занятие. «Щука и караси». «Выбивалы». «Кот идёт»	Физ.зал	Практическая
3	Ноябрь	9	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Обучение броскам мяча об пол и ловле мяча после отскока двумя руками на месте. Закрепить умение подбрасывать мяч вверх и ловить мяч правой, левой рукой и попеременно на месте. Развивать ловкость, глазомер. Игра «Выбивалы»	Физ.зал	Практическая

		10	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Обучение умению вести мяч правой/левой рукой и попеременно на месте. Закрепить умению броска мяча об пол и ловле мяча двумя руками после отскока. Развивать координацию движения, глазомер. Игра «Собачка»	Физ.зал	Практическая
		11	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Обучение ведению мяча правой/левой рукой и попеременно в движении (ходьбе). Закрепить умению вести мяч правой/левой рукой попеременно на месте. Способствовать развитию ориентировки в пространстве. Игра «Выбивалы»	Физ.зал	Практическая
		12	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Игровое занятие «Щука и караси», «Гонка мяча», «Кот идёт»	Физ.зал	Практическая
4	Декабрь	13	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Обучение передаче мяча двумя руками снизу, от груди, стоя на месте парами. Закрепить ведение мяча правой/левой рукой и попеременно в движении (в ходьбе). Способствовать развитию координации движения, глазомер. Игра «Передал - садись»	Физ.зал	Практическая
		14	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Обучение передаче мяча двумя руками из-за головы, стоя на месте, парами. Закрепить передачу мяча двумя рукам сверху от груди, стоя на месте парами. Способствовать развитию ловкости, координации движения. Игра «Передал - садись».	Физ.зал	Практическая
		15	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Обучение передаче мяча одной рукой от плеча стоя на месте парами. Закрепить передачу мяча двумя руками из-за головы, стоя на месте парами. Способствовать развитию ловкости, координации движения. Игра «Передал - садись».	Физ.зал	Практическая
		16	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Обучение передаче мяча одной рукой от плеча стоя на месте парами. Закрепить передачу мяча двумя руками из-за головы, стоя на месте парами. Способствовать развитию ловкости, координации движения. Игра «Передал - садись»	Физ.зал	Практическая
5	Январь	-	-	-	-	Новогодние каникулы	-	-
		17	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Учить передаче мяча с отскоком об пол, стоя на месте и парами. Закрепить передачу мяча одной рукой от плеча стоя на месте парами. Способствовать развитию координации движения, ловкости. Игра «Вертушка»	Физ.зал	Практическая
		18	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Учить ведению мяча правой/левой рукой с последующей передачей мяча разными способами. Закрепить передачу мяча с отскоком о пол, стоя на месте парами. Развивать координацию движения, глазомер. Эстафета с элементами баскетбола	Физ.зал	Практическая
		19	17.00-17.30	очная	1	Учить перебрасыванию мяча через сетку или верёвку, натянутую выше	Физ.зал	Практическая

			17.30-18.00			голове ребёнка произвольным способом (ранее изученным) и ловле мяча после броска. Закрепить ведение мяча правой/левой рукой с последующей передачей мяча произвольным способом. Способствовать развитию ориентировки в пространстве. Игра «Перестрелка» с ведением мяча		ская
6	Февраль	20	17.00-17.30	очная	1	Учить броскам мяча в корзину от груди и снизу двумя руками с места. Закрепить перебрасывание мяча через сетку или верёвку натянутую выше головы ребёнка произвольным способом и ловля мяча после броска. Совершенствовать ведение мяча правой/левой рукой и попеременно в движении. Игра «Перестрелка» с ведением мяча	Физ.зал	Практическая
			17.30-18.00					
		21	17.00-17.30	очная	1	Учить броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы с места. Закрепить умения бросать мяч в корзину от груди и снизу двумя руками. Развивать координацию движений и глазомер. Игра «Мяч водящему» (в шеренге, колонне, по кругу)	Физ.зал	Практическая
			17.30-18.00					
22	17.00-17.30	очная	1	Учить броскам мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Закрепить умение броска мяча в корзину двумя руками из - за головы. Совершенствовать ведение мяча правой/левой рукой и попеременно в движении. Эстафета с элементами баскетбола	Физ.зал	Практическая		
	17.30-18.00							
23	17.00-17.30	очная	1	Игровое занятие «Салки», «Выбивалы», «Кот идёт»	Физ.зал	Практическая		
			17.30-18.00					
7	Март	24	17.00-17.30	очная	1	Учить ведению мяча с изменением направления. Закреплять умение броска мяча в корзину одной рукой от плеча. Развивать ловкость и глазомер. Эстафета с элементами баскетбола	Физ.зал	Практическая
			17.30-18.00					
		25	17.00-17.30	очная	1	Учить ведению мяча с изменением скорости передвижения. Закрепить ведение мяча с изменением направления. Способствовать умению ориентировки в пространстве. Эстафеты с элементами баскетбола	Физ.зал	Практическая
			17.30-18.00					
26	17.00-17.30	очная	1	Учить ведению мяча с изменением высоты отскока мяча. Закрепить ведение мяча с изменением скорости передвижения. Эстафеты с элементами баскетбола	Физ.зал	Практическая		
	17.30-18.00							
27	17.00-17.30	очная	1	Игровое занятие «Щука и караси», «Собачка», «Воробы и вороны»	Физ.зал	Практическая		
			17.30-18.00					
8	Апрель	28	17.00-17.30	очная	1	Ознакомление со спортивной игрой футбол и тактическим приёмам. Учить умению выполнять пас «Щёчкой», остановка ногой в парах. Закрепить умение ведения мяча с изменением высоты отскока мяча в парах. Развивать ловкость, глазомер. Игра «Перестрелка»	Физ.зал	Теоретическая
			17.30-18.00					

		29	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Учить умению выполнять удар носком по мячу в ворота в парах. Закрепить умение выполнять пас «Щёчкой», остановка ногой в парах. Развивать координацию движений. Игра: «Вертушка»	Физ.зал	Теоретическая
		30	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Учить умению вести мяч правой и левой ногой к партнёру, остановка мяча ногой, назад спиной отбежать на своё место. Закрепить умение выполнять удар носком по мячу в ворота в парах. Способствовать развитию ориентировки в пространстве. Игра: «Отбей мяч»	Физ.зал	Теоретическая
		31	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Игровое занятие «Салки», «Выбивалы», «День – Ночь»	Физ.зал	Теоретическая
9	Май	32	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1 1	Учить умению выполнять обман противника «Финт». Выполняется показ удара ногой мяча вперёд и делаем обманное движение, затем удар пяткой назад. Закрепить умение вести мяч правой и левой ногой к партнёру, остановка мяча ногой, назад спиной отбежать на своё место. Развивать ловкость, координацию движений. Игра: «Набивание мяча»	Физ.зал	Теоретическая
		33	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Учить правилам игры «Забивака». Закреплять умение выполнять обман противника «Финт». Развивать ловкость, глазомер. Игра: «Набивание мяча»	Физ.зал	Теоретическая
		34	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Закрепляем тактические приёмы в эстафетах с элементами футбола. Способствуем развитию ориентировки в пространстве. Игра «Забивака»	Физ.зал	Теоретическая
		35	17.00-17.30 17.30-18.00	очная	1	Совершенствуем тактические приёмы в эстафетах с элементами футбола. Развиваем глазомер, ловкость, координацию движений. Игра: «Забивака»	Физ.зал	Теоретическая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Характеристика помещения для занятий по программе

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	94,2 кв.м.
Освещение естественное	7 окон
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола – резиновое покрытие для спортивных помещений	имеется

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся):

- мячи по числу детей (баскетбольные, футбольные, теннисные);
- навесное баскетбольное кольцо;
- баскетбольное кольцо на стойке;
- футбольные ворота;
- ориентиры (фишки, конусы);
- обручи по числу детей;
- длинная скакалка;

Информационное обеспечение:

- аудиосистема;
- аудиотека

Кадровое обеспечение: Яковлева Светлана Борисовна - инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории

2.3. Формы аттестации

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- контрольные упражнения и диагностические тесты.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика проводится для контроля уровня развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Результатом диагностики выявляется выполнение различных упражнений с мячом (теннисным, баскетбольным, футбольным), общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Методы диагностики: тестирование

2.5. Методические материалы

Занятия проводятся очно в спортивном зале, в теплое время года - на спортивной площадке.

Методы обучения: словесный, наглядный практический, игровой.

Методы воспитания: мотивация, упражнение, поощрение

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, эстафета, мастер-класс, олимпиада, открытое занятие, праздник, практическое занятие, чемпионат, соревнования.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая технология, технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология блочно-модульного обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр с мячом, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация.

Методика обучения игре в баскетбол.

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке.

В старшем дошкольном возрасте детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно.

От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группками. В старшем дошкольном возрасте детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

В старшем дошкольном возрасте инструктор старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

Индивидуальная методика владения теннисным мячом

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется теннисными мячами. Горизонтальной целью служит корзина, кегли; вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч. В зависимости от характера цели выбирается способ метания. Теннисный мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький. В вертикально расположенную цель бросают одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Методика обучения игре в футбол.

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для

двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25-30 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

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

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3-5 минут.

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

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

2.6. Список литературы

1. Адашкявичене Э. Й. «Баскетбол для дошкольников». М.: «Просвещение», 1983.

2. Адашкявичене Э. Й «Спортивные игры и упражнения в детском саду». М.: «Просвещение», 1992.

3. Кенеман А. В.; Хухлаева Д. В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». М.: Просвещение, 1980.

4. Осокина Т. И.; Тимофеева Е. А.; Фурмина Л. С. «Игры и развлечения детей на воздухе». М.: Просвещение, 1978.

5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.