

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка - детский сад № 4» г. Всеволожск

Принята:  
на заседании Педагогического совета  
протокол № 5 от 30.05.2024 г.

Утверждена:  
распоряжением № 225 от 04.06.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Школа мяча»**

Срок реализации: 3 года

Возрастная категория обучающихся 4 – 7 лет

Разработала:

Инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Логинова Ольга Владимировна

г. Всеволожск

## Содержание

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	7
2.	Содержательный раздел	11
2.1.	Содержание программы первого года обучения	11
2.2.	Содержание программы второго года обучения	12
2.3.	Содержание программы третьего года обучения	13
3.	Организационный раздел	15
3.1.	Методическое обеспечение	15
3.2.	Методики обучения играм	15
	Список литературы	21

# **I. Целевой раздел**

## **1.1. Пояснительная записка**

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

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без

проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

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

«Школа мяча», организованная на базе ДОУ, предусматривает разнообразную деятельность детей, позволяет раскрыть творческий потенциал каждого ребёнка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности.

Для дошкольника «Школа мяча» - это развитие крупных и мелких мышц обеих рук, увеличение подвижности суставов пальцев и кистей, ЦНС, координационных способностей: быстроты, ловкости, выносливости, силы; глазомера, ритмичности, согласованности движений.

Обучение дошкольников проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения педагога для детей сопровождаются показом и выполнением необходимых действий с мячом. Ребята благодаря приёму подражания оказываются вовлечёнными в совместное игровое действо.

Известно, что в дошкольном возрасте в восприятии ребёнка доминирующую роль играют чувственные, зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением самых простых действий. Чем проще и доступнее будут объяснения, тем прочнее станут двигательные навыки детей.

### **Направления работы:**

Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.

Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

### **Задачи обучения:**

- Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
- Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.
- Научить детей передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.

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

**Адресат программы:** обучающиеся дошкольного возраста (возрастная категория 4 - 7 лет)

**Срок реализации программы:** 3 года

**Объем учебного времени:** курс обучения рассчитан на 8 месяцев (октябрь – май). Занятия проводятся подгруппами (8 – 10 человек), 2 раза в неделю не более 30 минут.

### **Структура занятия**

1. Построение, приветствие (1-2минуты).
2. Ходьба, бег с мячом (5-6 минут).
3. ОРУ с мячом (5-10 минут).
4. Игра с мячом (на выбор детей) (5-10минут).
5. Упражнения на расслабление (2-3 минуты).

### **Задачи программы по разделам.**

#### 1. Обучение детей приёмами игры в футбол:

- перемещение с мячом;
- удары по мячу;
- приёмы мяча;
- видения мяча;
- отбор мяча;
- вбрасывание мяча;
- приёмы игры вратаря.

Использовать технику футбола в различных подвижных играх и в самой игре в футбол.

#### 2. Обучение детей технике перемещения во время игры в баскетбол:

- основная стойка баскетболиста;
- передвижение по площадке;
- остановки.

#### 3. Обучение детей технике удержания мяча:

- ловля мяча;

- передача мяча;
- ведение мяча;
- бросание мяча в корзину.

Закрепление умений детей в подвижных играх с элементами баскетбола.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

#### **1. Начальный этап:**

Ожидаемые результаты: дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Работу с мячом на начальном этапе лучше всего начинать с рассказа детям об играх с мячом, нужно заинтересовать детей, используя для этого разные приёмы: загадывание загадок, демонстрация иллюстраций, использование музыки и др. Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. Рассказ, показ педагога, а дети пытаются воссоздать увиденное.

Организационно - методические указания: название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создаёт условия для формирования его образа, активизирует работу ЦНС детей. Показ должен быть ярким и понятным, в зеркальном изображении. Объяснение техники выполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребёнок получил при просмотре.

Объяснение должно быть кратким и образным с использованием спортивной терминологии. При обучении сложным движениям педагог использует наиболее рациональные методы и приёмы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. На этом этапе не все дети достаточно ловки при ловле мяча. Они не умеют учитывать

ряд условий, от которых зависит правильность выполнения упражнения. Так при ловле необходимо определить направление и скорость летящего мяча, его объём и массу. От этого зависит способ ловли. Например, при ловле мяча двумя руками перед ребёнком основная задача - погасить скорость летящего мяча и удержать его руками. При ловле надо обращать внимание детей на то, что надо быть на «готове», подойти к мячу на удобное расстояние: подойти вперёд, отойти назад, сделать выпад или шаг в сторону, подпрыгнуть и т. д. Важно приучать детей бросать мяч так, чтобы товарищу было удобно его ловить. При выполнении упражнений на ловлю мяча у детей развивается глазомер, меткость, координация движений, ловкость. Упражнения в парах развивают согласованность движений, воспитывают умение считаться с другими. На этом этапе укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног.

## **2. Этап углублённого обучения**

Ожидаемые результаты: дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер.

Этап углублённого разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения.

Организационно-методические указания: основным методом на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удаётся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяют соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Особое внимание необходимо уделить упражнениям в бросании, ловле и отбивании мяча одной рукой. Эти упражнения постепенно усложняют с увеличением высоты подбрасывания, количества подбрасывания подряд. Подбрасывание и ловля мяча требуют



дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). При разучивании этих движений необходимо обращать внимание детей на фазы: приготовиться, прицелиться, бросить. Следует контролировать, чтобы дети проделывали упражнения правой и левой руками. При ловле мяча одной рукой его встречают кончиками пальцев, ладонью, после чего рука с мячом плавным движением отводится назад, если мяч летит навстречу, или вниз, если мяч падает сверху. Движения рук и кистей смягчают приём мяча. Во время ловли нужно концентрировать внимание ребёнка на то, что необходимо смотреть на мяч, пока он не возьмёт его в руки. Такими же мягкими и плавными движениями осуществляется отбивание мяча об пол, как на месте, так и с продвижением вперёд. Последнее называется ведением мяча. Формирование навыков идёт через подвижные игры. Их можно разделить на три группы: игры с ловлей и передачей мяча; игры обучающие ведению мяча; игры с передачей ведением мяча. Во время игр развиваются ритмичность и выразительность движений. Дети сами контролируют свои движения, понимают, правильно ли они их выполняют. Осуществляется физическое, умственное и трудовое воспитание дошкольников. Они учатся себя вести в коллективе, соблюдать правила игры.

### **3. Этап закрепления и совершенствования двигательных навыков и знаний.**

Ожидаемые результаты: закрепление полученных знаний и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, только когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Организационно-методические указания: совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания, ведения и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Передавая мячи друг другу, или перебрасывая в разных положениях, дети действуют уверенно и ловко, что позволяет включать эти виды движений в задания с элементами соревнования.

Подход к обучению элементам баскетбола реализуется в зависимости от подготовленности детей. На разных этапах обучения используются мячи разного размера и веса. Изменение расстояния при работе с мячом в парах (от 1.5 до 2.5 м); постепенное увеличение высоты корзины (от 1.5 до 2 м). Подход к обучению элементам футбола осуществляется путём комплектования подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности; увеличения или уменьшения расстояния между игроками в парах, веса и размеров мяча; рациональной дозировки физической нагрузки с учетом возможностей и физического состояния ребенка. Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на взаимопомощи. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в разных игровых ситуациях. В начале обучения спортивным играм внимание детей направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определённого результата. В дальнейшем применяют упражнения с элементами соревнования. Их проводят с целью закрепления навыка.

Общеразвивающие упражнения с мячами занимают достойное место среди упражнений с другими предметами. Если в начале занятия проводятся ОРУ с мячами, после них удобно организовывать такие упражнения, как катание мяча, перебрасывание, метание его в цель. Положительный эффект достигается благодаря использованию на занятиях разнообразных видов мячей: от малого до большого, от набивного до массажного. Для таких упражнений, как перекладывание мяча из одной руки в другую над головой, за спиной, под ногой, удобен мяч малого размера. Для передачи мяча двумя руками рядом стоящему ребёнку через голову пользуются большими мячами.

Такое многообразие позволяет постоянно поддерживать интерес детей к занятиям. Мячи разных размеров используются и в других основных движениях - таких, как метание. Набивные мячи развивают силу рук. Необходимо формировать у детей способы контроля и самоконтроля за движениями, используя мотивацию в достижении цели и задач физического воспитания.

#### **4. Планируемые результаты на этапе завершения обучения:**

- 1) Освоить упражнения техники игры в футбол.
- 2) Освоить упражнения техники игры в баскетбол.
- 3) Уметь применять приёмы игры в футбол и баскетбол в подвижных играх.
- 4) У детей сформированы навыки сотрудничества: дети умеют играть в команде для достижения общей цели.

Формой проверки является итоговое занятие, соревнования, спортивные праздники, досуги.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание программы первого года обучения**

#### **Учебно-тематический план**

Раздел. Тема.	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
<b>1. Прокатывание мяча</b>			
Вводное занятие	0,5		0,5
Катание мяча в прямом направлении		1	1
Прокатывание мяча между предметами		2	2
Катание мяча друг другу (расстояние 2м и 2,5м)		1	1
Катание мяча в ворота (ширина 50-60 см.)		2	2
Скатывание мяча по наклонной доске		2	2
Прокатывая мяч по скамейке, придерживая его руками		1	1
<b>2. Бросание мяча</b>			
Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 3/5 раз)		2	2

Бросание мяча об пол и ловля его (не менее 3 раз)		2	2
Бросание мяча через шнур двумя руками (расстояние 1,5/2 м.)		1	1
Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол (3/5 раз)		2	2
<b>3. Ловля мяча</b>			
Ловля мяча, брошенного взрослым/ друг другу (разных диаметров, 1-1,5 м.)		1	1
<b>4. Отбивание мяча</b>			
Отбивание об пол одной (левой, правой) рукой (не менее 3/5 раз)		2	2
Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку)		2	2
<b>5. Метание мяча</b>			
Вдаль (4-5 м./5-6 м.)		1	1
В вертикальную цель (1-1,5 м./1,5-2 м.)		1	1
В горизонтальную цель (1,5-2 м./2-2,5 м.)		1	1
<b>6. Ведение мяча</b>			
Удар по неподвижному мячу ногой		2	2
Остановка движущего мяча ногой		2	2
Ведение мяча ногой (3/5 м.)		2	2
Удар по воротам (расстояние 1,5/2 м.)		1	1
<b>7. Развлечение</b>			
Развлечение (игры, эстафеты)		0,5	0,5
<b>Всего часов</b>			<b>32</b>

## Содержание программы второго года обучения

### Учебно-тематический план

Темы	Количество
1. Упражнения по футболу: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча</li> <li>• Удары по мячу</li> <li>• Перемещения с мячом</li> </ul>	24 часа

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбор мяча</li> <li>• Вбрасывание мяча</li> <li>• Приёмы игры вратаря</li> </ul>	
2. Подвижные игры с элементами футбола	20 часов
3. Правила игры в футбол	4 часа
<b>Всего</b>	<b>48 часов</b>

### Содержание программы

Тема	Содержание занятия
Удары по мячу	Передача мяча партнеру, удары по воротам, ведение мяча
Перемещение игрока	Ходьба, медленный бег, бег с ускорением, бег приставными шагами, бег по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом.
Приёмы мяча	Учим принимать мяч подошвой внутренней и внешней стороной стопы.
Ведение мяча	Учим вести стопой, носком, то одной, то другой.
Отбор мяча	Учить видеть мяч, партнеров по игре и распределять защитников, выбегать на свободное место для получения мяча.
Упражнения с мячом	Удары ногой по подвижному мячу, удары по неподвижному мячу, удары правой, левой ногой с разбегу.
Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча парам.</li> <li>2. Забей в ворота.</li> <li>3. Игра в футбол.</li> <li>4. Задержи мяч.</li> </ol>

### 2.2. Содержание программы третьего года обучения

#### Учебно-тематический план

Темы	Количество
1. Упражнения по баскетболу: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передвижение по площадке (бег, прыжки)</li> <li>• Ловля мяча</li> <li>• Передача мяча</li> <li>• Броски мяча в корзину</li> <li>• Ведение мяча</li> </ul>	24 часа
2. Подвижные игры с элементами баскетбола	20 часов

3. Правила игры в баскетбол	4 часа
<b>Всего</b>	<b>48 часов</b>

### Содержание программы

Тема	Содержание занятия
Техника перемещения	Основная стойка баскетболиста, передвижение бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановкам и поворотами, приставными шагом.
Действия с мячом	Правильно держать мяч на уровне груди, двумя руками и другие приемы держания мяча.
Ловля мяча	Учить встречать мяч, следить за полетом мяча, захватывать его.
Передача мяча	Учить передавать мяч двумя руками с места и в движении, передача мяча друг другу.
Ведение мяча	Ведение мяча с высоким отскоком, с низкой стойки, передвижение с мячом на полусогнутых ногах, ведение мяча с обычным отскоком по прямой с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.
Броски мяча в корзину	Бросок двумя руками от груди и одной рукой от плеча, броски двумя руками с места, также при передачи мяча, бросок мяча в корзину после ведения и после ловли мяча, бросок мяча одной рукой от плеча с фиксацией остановки.
Упражнения с мячом	Ведение мяча вокруг себя Ведение мяча продвигаясь шагом Ведение мяча правой, левой рукой Перебрасывание мяча чрез сетку Удары мяча об пол правой, левой рукой Передача мяча в шеренге Подбрасывание и ловля мяча двумя руками Метание мяча в баскетбольный щит Бросание мяча в цель Бросание мяча в корзину
Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. За мячом</li> <li>2. Поймай мяч</li> <li>3. Борьба за мяч</li> <li>4. Кого назвали, тот ловит мяч</li> <li>5. Перестрелка</li> <li>6. Мяч в воздухе</li> <li>7. У кого меньше мячей</li> <li>8. Передал - садись</li> </ol>
Правила игры в	Цель игры, время игры, выход мяча из игры,

баскетбол	перемещение с мячом, правила поведения, счет игры, начало игры.
-----------	-----------------------------------------------------------------

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Методическое обеспечение**

Используются:

- Игровые ситуации;
- Подвижные игры, игры – эстафеты, музыкально – подвижные игры с мячом;
- Ритмопластика;
- Подготовительные упражнения с мячом;
- Общеразвивающие упражнения с мячом;
- Основные виды движений с мячом.

Оборудование:

- Мячи футбольные, баскетбольные;
- Магнитола
- CDдиски;
- Набивные мячи 1 кг.
- Гимнастические скамейки;
- Таблицы – схемы упражнений;
- Гимнастические маты.

#### **3.2. Методики обучения играм.**

##### **Методика обучения игры в баскетбол.**

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

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен

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

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

В подготовительной к школе группе продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча друг другу. Задания постепенно усложняются. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать



условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

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

### **Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.**

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

Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном

ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз инструктор организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

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

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

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор

предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

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

### **Методика обучения игре в футбол**

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

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

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

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

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

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

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

## Используемая литература

1. Адашкявичене Э. И. «Баскетбол для дошкольников», «Спортивные игры и упражнения в детском саду». – Москва, Творческий центр Сфера, 2000
2. Занозина А.Е., Гришина С.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6–7 лет. – М.: ЛИНКА–ПРЕСС, 2008
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2002
4. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет», Москва, Творческий центр Сфера, 2009
5. Черник Е.С. «Физическая культура во вспомогательной школе», Москва, Учебная литература, 1997