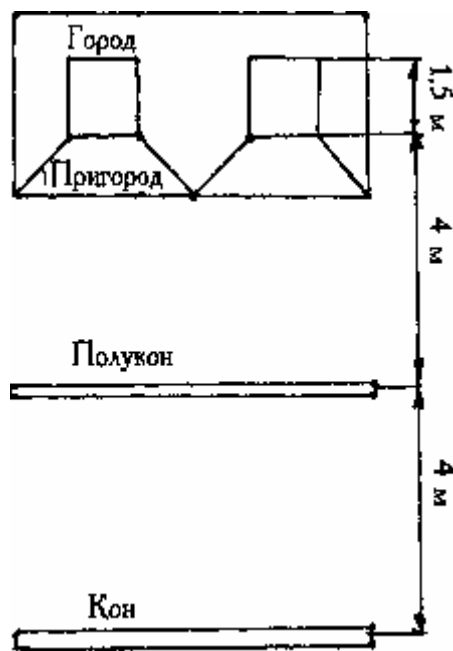


Методика обучения дошкольников спортивным играм

ГОРОДКИ — старинная русская игра.

Эта игра развивает глазомер, точность движений, укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, вызывает сильные эмоции. Для детей дошкольного возраста подбираются облегченные биты длиной 45—50 см, весом 400—450 г, городки высотой 10—12 см.

Система и правила игры в городки значительно упрощены по сравнению с игрой взрослых. На земле чертят «город» — квадрат, каждая сторона которого равна 1 м. На расстоянии 3—4 м от передней (лицевой) линии города проводится черта, с которой начинается кон. Между городом и коном на расстоянии 2—2,5 м от города — полукон. Когда дети научатся выбивать городки с этого расстояния, линии кона и полукона увеличиваются на расстояние 5—6 и 2—3 м.



Городошная площадка для взрослых

На передней линии города складываются различные фигуры («забор», «бочка», «колодец», «самолет» и др.). Бросая **биты**, играющий старается выбить городки за пределы квадрата-города. Биты вначале бросают с кона, когда выбьют хотя бы один городок — с полукона. Выигрывает тот, кто выбьет большее количество городков при меньшем количестве бросков (см. рис. 16).

Бросать биты учат двумя способами. Один из них делается согнутой в локте высоко поднятой рукой с **битой**, другой — прямой рукой, отведенной в сторону — назад. Ребенка обучают обоим способам, и в процессе игры он пользуется любым из них.

Для игры дети делятся на два звена по три человека в каждом; в начале игры биты лежат у линии кона, там же находятся и играющие; из городков на площадках выкладываются фигуры поочередно. Когда выбита одна фигура, можно выкладывать следующую. С линии кона выбивается один городок, затем играющие переходят на линию полукона, откуда выбивают остальные городки и фигуры. Выигрывает то звено, которое раньше выбьет пять фигур. При этом принимается во внимание правильность позы, сильный удар (удар по желанию либо от плеча, либо наотмашь). **Городки** и **биты** можно приносить только с внешней стороны площадки, чтобы не попасть под удар другого звена.

Занятия проводятся с группой детей и индивидуально.

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с. С. 245-246.

БАСКЕТБОЛ

Баскетбол — это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

Исследование Н. Шашковой показало, что если ребенок владеет навыками различных манипуляций с мячом («Школой мяча»), то это облегчает освоение игры в баскетбол.

Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблюсти следующую последовательность упражнений, подводящих к освоению этой игры:

- 1) обучение **технике перемещения и удержания мяча; передача мяча; ведение мяча;**
- 2) **бросание мяча в корзину.**

Техника перемещения

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена вперед на полшага. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Упражнения:

1. Дети разбегаются по площадке с мячом в руках. Они свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.
2. Дети становятся в круг. Все бегают по кругу, по сигналу принимая правильную стойку. Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу.

Игра в баскетбол

3. Дети без мячей распределяются по кругу, лицом к его середине, на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Они передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

4. Дети встают в 2—3 колонны на расстоянии 2—3 м одна от другой. Колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала воспитателя стоящие первыми передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне в ее конец и становятся последними.

5. Остановки. Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, после быстрого бега и внезапная остановка.

Техника удержания мяча

От уровня владения мячом зависит темп выполнения упражнений и протекание игры. Следовательно, основное внимание должно обращать на технику удержания и выполнения действий с мячом.

Формирование чувства мяча

При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им.

Задача первого этапа обучения — выработка у детей определенных умений обращаться с мячом, поэтому на начальном этапе обучения целесообразно давать свободные игры с мячом на занятиях физкультуры и в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Детей необходимо познакомить с некоторыми свойствами мяча, показав, что высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силы, дальность броска — от веса мяча, а также от прилагаемой к нему силы. Затем воспитатель предлагает поиграть с мячом, бросая его вверх, вниз, перебросить с одной руки в

другую и т.д. В упражнениях дети привыкают к мячу, учатся управлять им. При обучении дошкольников игре в баскетбол применяются обычные большие резиновые мячи.

Удержание мяча

Большое значение имеет правильное **удержание мяча**. Исходное положение: держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены; большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед.

Правила держания мяча:

1. Мяч держать на уровне груди.
2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.
3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

Ловля мяча

Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и притянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

Правила ловли мяча:

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.
2. Не задерживая мяч в руках, быстро передавать его.

Передача мяча

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, в дальнейшем — в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги.

Правила передачи мяча:

1. Локти опустить вниз.
2. Бросать мяч на уровне груди партнера.
3. Сопровождать мяч взглядом и руками.

Упражнения:

1. Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. Дети в парах передают мяч друг другу.
2. Построение то же. Мяч держит один ребенок из первой шеренги. Он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Второй ребенок из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив, и т.д. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.
3. Трое детей встают треугольником. Они поочередно бросают мяч друг другу.
4. Трое детей встают треугольником, у них один мяч. Дети передают мяч друг другу. После передачи ребенок перемещается на место того, кому бросил мяч.

Ведение мяча

На начальном этапе обучения детям шестилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно.

Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передавая мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний — возвращается на место первого.
4. Дети строятся в колонны по 4—6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1—2 м друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратное ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

Бросание мяча в корзину

Движение при передаче мяча и бросках его в корзину являются сходными по своей структуре. Поэтому обучение броскам мяча в корзину можно также ограничить привитием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног.

Бросок мяча двумя руками от груди применяется главным образом при бросании мяча в корзину с места. Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч, выбегая к центру, чаще всего производится одной рукой от плеча.

При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх—вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Правила броска мяча в корзину:

1. Бросая мяч, не опускать голову, сопровождать его руками.
2. Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросай с отскоком от щита — прицеливайся в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

Упражнения:

1. Дети строятся в две колонны по 4—6 человек в каждой, напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с левой стороны корзины, другая — с правой. Стоящие первыми выполняют бросок, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же повторяют следующие дети.
2. 5—6 детей свободно располагаются напротив корзины, каждый с мячом. После сигнала воспитателя дети бросают мяч, стараясь как можно чаще попасть в корзину.

Сначала воспитатель показывает и объясняет детям правила прицеливания, потом предлагает им добросить мяч до щита, затем дает задание перебросить мяч через высоко подвешенную сетку, веревочку и т.д. (150—170 см). Когда они научатся просто добрасывать мяч до корзины, надо предложить попасть в нее любым способом. Целесообразно постепенно увеличивать высоту. Удобна стойка с изменяющейся высотой кольца

БАДМИНТОН

Бадминтон (мяч с перьями) — спортивная игра с воланом и ракетками. Цель игры — не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т.п. делают бадминтон широкодоступной игрой. До проведения игры ребенка учат правильно держать ракетку: е.е держат в правой руке так, чтобы конец ручки упирался в основание ладони, большой палец слегка вытянут

вперед и упирается в ручку ракетки. Ребенок упражняется в отбивании волана. Он левой рукой подбрасывает волан перед собой и отбивает его ракеткой вверх, не давая ему упасть.

Прежде чем обучать детей непосредственно этой игре, воспитатель должен подготовить их по следующим показателям:

- 1) выработать соответствующую осанку;
- 2) сформировать физические качества: силу удара, быстроту реакции и т.д.;

Игра в бадминтон

- 3) выработать подвижность кисти руки, с этой целью дать упражнения, развивающие пальцы, суставы кисти руки;
- 4) сформировать у ребенка умение играть в мяч;
- 5) разработать детально задания, которые обеспечат выработку навыка броска;
- 6) подвести детей к эффективному освоению игры и ее правил;
- 7) отработать основные приемы игры в бадминтон (стойка бадминтониста, хват ракетки, прием волана, подача волана).

После освоения этих упражнений предлагается игра вдвоем. Дети становятся друг против друга на расстоянии 4—5 м. Ребенок, у которого волан в левой руке, в правой — ракетка, подбрасывает волан перед собой и ударом ракетки направляет его партнеру. Партнер отбивает волан ракеткой первому игроку.

Вариантом игры является игра через натянутую на уровне головы ребенка сетку или шнур. Играющие стремятся так ударить по волану, чтобы он упал на стороне противника. Если один ребенок допустил ошибку (волан упал на его стороне, или он не перебросил его через сетку), то другой получает очко.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Для игры в настольный теннис делают столы: для средней группы высотой 65 см, длиной 230 см и шириной 100 см; для старшей и подготовительной групп размеры стола соответственно — 68, 250, 130 см. Для метаний и игр с мячом на площадке строят вертикальные и горизонтальные цели — это металлические кольца, чурки с прикрепленными кольцами. Они используются и для метаний и пролезания, и для различных игр. Для метаний также используется установленная на площадке модель ракеты — дети бросают мячи, шишки, мешочки с песком, стараясь, чтобы они перелетали через кольца и вылетали с противоположной стороны. Ракета используется и для упражнений в беге по наклонной плоскости, и для ролевых игр.

Дети любят забрасывать мячи, шишки в мячебросы (из металлических прутьев). Они ярко раскрашены, привлекают внимание детей и являются хорошей мишенью. Для метания широко используются цели из картона, природный материал, кольца из вереска и т.п. Большое внимание уделяется играм с мячами (особенно «школе мяча»). Детям также предлагается жонглирование ракеткой и мячом. Они ходят и бегают по залу с ракеткой, на которой лежит мяч, стараясь не уронить его; ловят ракеткой мяч после его отскока от пола или стены, подбирают мяч и т.п. После таких упражнений детям предлагается игра с мячом парами, затем можно предложить упражнения на столе. В. Г. Гришин рекомендует следующие упражнения.

Игра в настольный теннис

Упражнения:

1. Бросить мяч рукой так, чтобы он коснулся стола один раз; партнер тоже ловит рукой.
2. То же самое, только ударить и отражать мяч ракеткой.
3. Разрешается брать мяч не только с воздуха, но и от пола, направляя его на стол также с отскоком от стола партнеру.

Затем дети выполняют упражнения вдоль теннисного стола без сетки (одновременно занимаются 4—5 пар).

4. Ударить по мячу так, чтобы он стукнулся о стол несколько раз; после этого партнер с воздуха отбивает мяч обратно.

5. Мяч должен коснуться стола один раз, затем партнер его отражает.

6. Розыгрыш мяча без сети по правилам игры на два отскока от стола — на своей половине, затем на половине партнера — только потом игрок его отражает.

После этого предлагаются упражнения на столе с сеткой. Сетка устанавливается на высоте до 10 см. Дети овладевают наиболее простым ударом — толчком. Для этого ребенок находится на расстоянии одного шага от стола, слегка наклонив туловище вперед, ноги чуть согнуты в коленях, ракетку держит параллельно сетке на расстоянии 10—15 см чуть выше пояса.

При ударе по мячу ребенок делает шаг вперед с выпрямлением руки в локтевом суставе по направлению к сетке; зеркало ракетки должно занимать вертикальное положение по отношению к столу. Вначале изучается подача мяча, это для детей труднее, чем прием мяча.

При подаче мяча ракетку верхней частью игровой поверхности наклоняют к столу. Сначала мяч подают без отражения через сетку на 5 см, затем на 10 см. В первый период обучения детям трудно брать низкие мячи. Поэтому им важно объяснить, что подавать надо высокие мячи и направлять мяч в центр стола, чтобы удобнее его было отражать.

ХОККЕЙ

В подготовительный период дети осваивают основные понятия: клюшка, крюк клюшки, шайба и т.п. Вначале дети играют с маленькими клюшками без коньков. В этот период руки ребенка привыкают к отягощению клюшкой, дети приобретают ловкость, учатся маневрировать, бить по шайбе и т.п. Маленькими клюшками дети стараются загнать льдинку в лунку, круг или воротца. Играют в игры «Передай шайбу», «Кто быстрее догонит шайбу до круга» и т.п. С самого начала важно научить правильно, непринужденно держать клюшку двумя руками — правой (сильной) рукой за конец палки, хватом сверху (отступив 1,5—2 см), а другой рукой немного ниже — хватом снизу. Клюшку нужно держать так, чтобы крюк нижним ребром целиком прилегал ко льду. Во время игры не следует перехватывать клюшку руками. В руках игрока она должна быть легкой, послушной. Для этого детям предлагаются упражнения: махи руками с клюшкой, перенос клюшки вокруг туловища, из одной руки в другую, вращение клюшки, держа ее двумя руками и т.п.

Ведение шайбы возможно двумя путями: плавное ведение, когда крючок клюшки непрерывно соприкасается с шайбой, и прием так называемой «рубки шайбы», когда шайба ведется легкими ударами крючка справа и слева.

Как бросать шайбу клюшкой?

При броске слева и. п. — ноги на ширине плеч и слегка согнуты, правая нога немного впереди левой, стоять в полуоборот к цели, шайба с клюшкой слева от игрока. Во время броска шайба не отрывается от крюка клюшки. Броски шайбы справа аналогичны броскам слева.

Когда дети овладеют навыком передвижения на коньках, можно предложить игру в хоккей на коньках по упрощенным правилам.

В подготовительный период детям даются упражнения на коньках для развития чувства ловкости, умения маневрировать и т.п. Детям предлагается проскользнуть между городками, стараясь не задеть ни одного; пробежаться на коньках, подгоняя тряпичный мяч или деревянную шайбу клюшкой; или пробежать всем вместе на коньках до черты (10—15 м). Каждый ведет клюшкой по льду свою шайбу. Побеждает тот, кто пересечет черту первым.

Игра в хоккей

Затем дети стараются загнать в ворота, отмеченные краской на льду, свою шайбу. Побеждает тот, кто первым загонит шайбу или льдинку в ворота 3 раза.

Ф. Кирьянова (см.: Дошкольное воспитание. 1969. № 2) предлагает играть в хоккей на небольшой площадке (15х7,5 м) на участке детского сада. Этот импровизированный каток обносится снежными валами метровой высоты. Детям даже предлагаются ворота с металлическим корпусом и сеткой, размером 1,8 м. Одежда детей при игре в хоккей должна быть легкой, свободной, не стесняющей движений.

Когда на прогулке планируется игра в хоккей, воспитатель тщательно продумывает план игры. Дети, надев коньки, выбегают на лед, проходят 2—3 круга на коньках, выполняют ряд упражнений в

быстром темпе сначала без клюшки, а затем с клюшкой. После этого детям предлагается разучивание какого-нибудь приема, например, броски шайбы слева и т.п., затем проводится игра. Заканчивается занятие небыстрым катанием с изменением темпа и направления (без клюшки).

Предлагаются следующие правила игры:

1. Играют двумя командами по 5—6 человек в каждой команде.
2. Продолжительность игры 20 мин (два периода по 10 мин с перерывом 5—8 мин).
3. В процессе игры возможна замена игроков по усмотрению судьи (воспитателя).
4. Во время игры не толкаться, не поднимать клюшку выше плеча, не перебрасывать шайбу высоко по воздуху.
5. Через каждые 5 мин заменять вратаря членами команды (поочередно, по предложению судьи).
6. Игрокам не заходить в зону вратарской площадки.
7. После пропущенной шайбы игру начинать с центра поля.
8. За нарушение правил удалять игрока с поля на 1—2 мин.

ФУТБОЛ

Футбол — спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлеченность ею. Материал данного пособия по обучению детей старшего дошкольного возраста игре в футбол представляет собой синтез методики спортивной школы (адаптированный к условиям ДОУ) и игровой специфики дошкольного учреждения. Таким образом, посредством разнообразных игр, игровых упражнений, заданий, эстафет дошкольники обучатся азам игры в футбол в условиях дошкольного учреждения, а также в секции футбола детско-юношеской спортивной школы.

Футбол — игра с мячом. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом — это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места и с разбега, но также и в ходьбе, беге, прыжках. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Так как у них еще слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект.

Благодаря спортивным упражнениям дети овладевают техникой выполнения движений, отдельными тактическими комбинациями спортивной игры, требующей взаимодействия участников, выдержки, решительности, смелости. Посредством игр и игровых упражнений дети будут учиться управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Футбол - игра коллективная, а в играх коллективного характера нередко возникают конфликты, споры между детьми, разрешать которые дети будут учиться также в ходе игр. Игры и упражнения с мячом развивают навыки поведения ребенка в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Ведь двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, облегчают овладение более сложными движениями, позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Развитие общей выносливости и физических качеств, таких как ловкость, быстрота, координация движений, двигательная реакция, ориентация в пространстве, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

Возрастные особенности и физические возможности детей, специфика работы дошкольного учреждения определяют как специфические методы обучения, так и форму проведения занятий по обучению детей игре в футбол. В зависимости от того, насколько будут учтены возрастные особенности и физические возможности дошкольников, упражнения могут давать различные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношении.

Задача обучения игре в футбол детей старшего дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребенка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении - это ее эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда «забывают» о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее. Так формируются осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом.

В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребенком, а также при учете реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путем усложнения условий выполнения движений.

Обучение дошкольников игре в футбол целесообразно разделить на три этапа: подготовительный, основной, заключительный.

На подготовительном этапе главными задачами являются: повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости; улучшение техники бега; улучшение состояния здоровья и прежде всего деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Реализация этого этапа осуществляется в повседневной жизни дошкольников посредством подвижных игр и физических упражнений на прогулках, во время самостоятельной двигательной деятельности детей, непосредственно во время физкультурных занятий и спортивных развлечений. Данный этап во временном отношении может длиться от нескольких месяцев до полу года и более.

Основной этап — этап непосредственного обучения игре в футбол.

Основная и наиболее эффективная форма обучения дошкольников игре в футбол — занятия, которые целесообразно проводить в форме физкультурно-оздоровительного кружка под названием, например, «Веселый мяч», «Юный футболист» или «Школа мяча» и т.п. Футбольные элементы могут быть также включены в программный обучающий материал по физвоспитанию на протяжении учебного года. Длительность таких занятий составляет 25-30 минут.

Содержание основного обучающего этапа представлено в конспектах занятий, приведенных ниже.

Наличие трехчастной формы занятий (вводная часть, основная, заключительная) позволяет педагогу рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Вводная часть — это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. В содержание вводной части могут входить различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад, с хлопком под коленом и т.п.) и

бега (в колонне по одному, с перестроением в пары, «змейкой», по диагонали, бег в сочетании с другими движениями, спиной вперед, с поворотом вокруг себя по сигналу и т.п.), а также прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики и подвижные игры.

Продолжительность вводной части для старших дошкольников - до 3-4 минут.

Таким образом, упражнения вводной части занятия являются подводящими упражнениями к изучению движений в основной части занятия.

Содержание основной части занятия разнообразно. Она начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений или подвижной игры. В этой части занятия сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм старшего дошкольника. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, а также повышающие функциональное состояние организма. Комплекс общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) можно разучить и выполнять в течение 4-5 занятий, не более. Согласованное выполнение уже разученных и усвоенных движений позволит детскому организму подготовиться к освоению новой нагрузки, а педагогу - наиболее рационально и эффективно распределить их силы при выполнении основных видов движений.

Как показывает практика, при обучении дошкольников техническим азам игры в футбол целесообразно использовать так называемые подводящие упражнения, т.е. движения, сходные по структуре с главными элементами техники того или иного движения. Например, при обучении удару по мячу внутренней стороной стопы подводящими могут стать упражнения имитационного характера этого же движения; при обучении остановке мяча подошвой - прокатывание вперед-назад мяча подошвой, стоя на месте, и т.п.

Упражнения в футболе дети выполняют как правой, так и левой ногой.

Вместе с тем необходимо обеспечить осознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. А этот аспект будет достигнут тогда, когда ребенок будет знать, когда и при каких условиях он сможет применить полученные умения и навыки. Например, старшие дошкольники, освоившие элементарную технику игры в футбол в детском саду, будут способны сыграть в эту игру в команде старших по возрасту детей в школе, дома во дворе или где-либо на отдыхе и т.п.

Продолжительность основной части - до 20 минут.

Таким образом, разнообразная и увлекательная по содержанию основная часть занятия позволит педагогу реализовать поставленные задачи.

В заключительной части занятия необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому будут способствовать: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, спокойная игра и т.п.

Продолжительность заключительной части составляет 4-5 минут.

Заключительный этап - этап совершенствования технических, элементарных тактических навыков игры в футбол, т.е. непосредственно сам футбольный матч. С детьми дошкольного возраста длительность футбольного матча составляет 25 минут с учетом 5-минутного перерыва для отдыха и расслабления. Перед каждой игрой необходима разминка, состоящая из упражнений, уже знакомых детям.

Футбольный матч двух команд, состоящих из детей одной или двух групп детей старшего дошкольного возраста, целесообразно включать в программу Дня здоровья, спортивного праздника, в совместные с родителями физкультурно-оздоровительные мероприятия и т.д. Все занятия данного этапа проводятся на улице.

Дошкольникам необходимо знать элементарные правила игры в футбол:

- перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю в центре поля;
- игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры;
- футбол - игра двух команд, и в каждой команде - до 5-7 игроков, один из которых капитан;
- соблюдение правил игры и продолжительность матча контролирует судья;
- мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;
- в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
- правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;

-футбол — игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить

ЭЛЕМЕНТЫ ФУТБОЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

Техническое совершенствование данных движений будет достигаться посредством выполнения следующих упражнений, включенных в содержание занятий.

Передвижение игроков по площадке:

различные виды бега («змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки; подвижные игры «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т.п

Удары по мячу:

носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с места;
носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3-4 м с места;
5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота (1,5-1,7 м) без вратаря;
с разбега по неподвижному мячу в стену;
передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места;
по команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно;
игровое упражнение «Снайпер»;
пяткой: подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочередные удары по ним;
пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5-3 м;
передача мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнерами – 2-2,5 м);
передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот);
игровое задание «Кто быстрее»;
серединой подъема (имитация удара по мячу);
с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м;
с места (с разбега) по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета - 2-3 м);
(с постепенным увеличением силы удара) с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену (3-4 м);
отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура - 20 см);
по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнером (взрослым);
внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега);
отметив мелом соответствующую часть подъема, выполнить 8-10 ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега);
внутренней стороной стопы («щечкой»);
по мячу с места (с разбега) в стену (расстояние – 3-4 м);
ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20 см) в стену;
после передачи мяча партнером ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5-3 м;
передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу;
мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга – 4-5 м), игроками, стоящими по периметру круга.

Остановка (прием) мяча ногой:

остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах (тройках) любым способом и остановка подошвой ноги;
передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг.

Ведение мяча ногой:

по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой;

по начерченной прямой линии (Юм) попеременно то правой, то левой ногой;
по извилистой линии;
между предметами (медболы, кегли и т.п.), обводя их;
по коридору (шириной 2 м и длиной 10 м), постепенно уменьшая его ширину;
произвольное ведение мяча любым способом.

Финты (уход с мячом в сторону от соперника):

в паре с тренером, а по мере усвоения техники - с другим игроком;
пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.

Отбор мяча:

игровое упражнение «Ну-ка отними!» в паре с тренером;
игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).

Вратарская техника:

ловля высоколетящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча руками друг другу);
ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м;
ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см;
ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре - 2,5-3 м);
подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед;
бег с прыжком в высоту (игровое упражнение «Дотронься до колокольчика»);
ловля и отбивание высоколетящего мяча в стороне от ворот (игроки поочередно бросают вратарю мяч руками из разных точек с от 2 до 4 м, затем игроки выполняют подачу ногами любым известным им способом).
ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами);
ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером мяч с расстояния 2,5-3 м);
из и. п. - полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу отбивать мяч, брошенный водящим;
прием катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м);
бросок мяча двумя руками: из-за головы;