



Российский
футбольный
союз

Ассоциация
мини-футбола
России



Э. Г. Алиев, О. С. Андреев, С. Н. Андреев

МИНИ-ФУТБОЛ

В ДОШКОЛЬНЫХ
образовательных учреждениях



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СОВЕТСКИЙ СПОРТ»

УДК 796/799
ББК 75.578
А50

Учебное пособие подготовлено на кафедре теории и методики
футбола и хоккея МГАФК

Рецензенты:

- О. Б. Лапшин** – заслуженный тренер Российской Федерации,
заслуженный работник физической культуры Российской Федерации;
В. А. Круглыхин – мастер спорта СССР, методист Центра организационно-
методического обеспечения департамента образования г. Москвы;
Д. Б. Федосеев – мастер спорта России, инструктор по физической культуре
детского сада № 183 г. Москвы

Алиев Э. Г., Андреев О. С., Андреев С. Н.

А50 Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях: учебное
пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 124 с. ил., [8] л. цв. ил.

ISBN 978-5-9718-0729-2

В учебном пособии представлена экспериментально проверенная методика обуче-
ния детей 4–6 лет элементам мини-футбола.

Пособие предназначено для педагогов дошкольных учреждений и студентов физ-
культурных вузов.

УДК 796/799
ББК 75.578

ISBN 978-5-9718-0729-2

© Алиев Э. Г., Андреев О. С.,
Андреев С. Н., 2014
© Оформление. ОАО «Издательство
“Советский спорт”», 2014



Российский
футбольный
союз

Ассоциация
мини-футбола
России



Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев

МИНИ-ФУТБОЛ

В ДОШКОЛЬНЫХ образовательных учреждениях

Учебное пособие



Москва 2014

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст считается уникальным и самобытным периодом в жизни человека. Он является наиболее благоприятным для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент будущего здоровья, высокой работоспособности и гармоничного физического развития человека. Естественно, насколько прочной окажется заложенная в этот период основа, во многом будет определяться целым рядом как внутренних (наследственность, пол, возраст), так и внешних факторов (природных и социальных). В современных сложных социально-экономических условиях жизни общества вопросам здоровья детей дошкольного возраста, их физическому развитию должно уделяться особое внимание. И это понятно. Ведь только здоровые дети способны к полному раскрытию всех своих природных задатков и потенциальных возможностей.

К сожалению, многочисленные данные свидетельствуют, что в текущий период времени в стране проявляется устойчивая тенденция к сокращению численности как абсолютно здоровых детей дошкольного возраста, так и с нормальным физическим развитием. Анализ данных наблюдений педагогов дошкольного образования, результатов исследований ученых дает основание говорить о назревшей в данной сфере тревожной ситуации. Сегодня 35% дошкольников имеют нарушения в состоянии здоровья, 70% детей этого возраста – функциональные отклонения, а число дошкольников, страдающих хроническими заболеваниями, достигает 17%. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, в настоящее время большинство детей 4-летнего возраста имеют от 1 до 3 отклонений со стороны различных функциональных систем, а в возрасте 6 лет число таких отклонений достигает 4–5. Невротические отклонения наблюдаются у 20–30% детей 4–6-летнего возраста. Не отличаются оптимизмом и данные НИИ дефектологии РАО. По сведениям этого института, в 6–7-летнем возрасте уровня школьной зрелости достигают лишь 50% детей, а недоразвитие познавательных способностей выявлено у каждого десятого ребенка начальной школы. Как видим, до сих пор ценности здоровья и здорового образа жизни еще не стали достоянием значительной части детей дошкольного возраста. Вот почему задачи обеспечения не только развитого, но и здорового



детства остаются по-прежнему актуальными и требуют более эффективных подходов к их решению. Подходов, включающих как действенные меры по нейтрализации различных негативных факторов, влияющих на здоровье детей, так и предусматривающих внедрение в практику таких моделей здоровьесберегающего воспитательного процесса с дошкольниками, которые бы обеспечивали оптимальный режим их двигательной активности.

Благодаря усилиям многих педагогов, ученых, сегодня разработан ряд современных моделей здоровьесберегающего процесса в детских дошкольных учреждениях, предусматривающих необходимый уровень двигательного режима детей, а также упомянутого процесса.

В дополнение к этому следует добавить, что в настоящее время накоплен ценный багаж научно обоснованных доказательств позитивного влияния правильно методически построенных систематических занятий физическими упражнениями на физиологические системы организма, сохранения и укрепления здоровья и формирование личности ребенка в условиях функционирования дошкольного образовательного учреждения. Благодаря таким совместным усилиям, работа по физическому воспитанию дошкольников сегодня претерпевает заметную трансформацию. Этому эволюционному процессу также во многом содействует появление в дошкольных образовательных учреждениях должности инструктора физической культуры. Используя эти условия, сегодня многие педагогические коллективы все более совершенствуют традиционную методику физического воспитания. В наибольшей степени этот процесс характерен в работе с детьми 4–6-летнего возраста, с которыми все более широко используются научно обоснованные доказательства о полезности применения на физкультурных занятиях спортивных видов физических упражнений. Такой подход, безусловно, дает свои плоды. В процессе таких занятий дети получают полезное первоначальное знание о технике выполнения спортивных видов физических упражнений, что, как показывает практика, позволяет как за счет количества повторений, так и через реализацию принципов осознанности в обучении добиваться ускоренного формирования двигательных умений и навыков.

Учитывая, что одним из наиболее любимых физкультурных занятий детей старшего дошкольного возраста являются подвижные игры с мячом, были разработаны рекомендации для педагогов дошкольных образовательных учреждений, содержание которых направлено на обучение детей 4–6 лет элементам мини-футбола в условиях дошкольного образовательного учреждения. Данные рекомендации основаны на результатах экспериментальных занятий, проводимых в течение ряда лет в детском саду № 183 управления образования г. Москвы, а также в экспериментальных группах СДЮШОР спорткомитета г. Москвы (ФШМ).

В ходе проведения данных экспериментов был выявлен значительный педагогический эффект. Так, уже после годичных занятий дети овладевали простейшими техническими приемами, а после полтора-двух лет проявляли реальные



способности решать несложные тактические задачи в игровых упражнениях и двусторонних играх по упрощенным правилам. Характерно, что в сравнении со сверстниками, не принимавшими участия в таких занятиях, дети, организованно занимающиеся мини-футболом, выглядели более подвижными, бодрыми и здоровыми, а также отличались и большей способностью противодействовать заболеваниям.

Данное учебное пособие имеет своей целью оказать методическую помощь педагогам дошкольных образовательных учреждений в работе по совершенствованию организации физкультурных занятий с детьми 4–6 лет, построенной на экспериментально проверенной методике обучения дошкольников элементам мини-футбола и эффективно содействующей развитию их физических возможностей, сохранению и укреплению здоровья, а также созданию реальных предпосылок для самореализации в период дошкольного детства и подготовки к обучению в школе. Эта книга может быть также рекомендована студентам физкультурных вузов.



ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дошкольный возраст – важный период физического развития и формирования личности человека. С одной стороны, он характеризуется интенсивным ростом и развитием детского организма, а с другой – его незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды. Вот почему в этот период в условиях пребывания в детском дошкольном учреждении необходимо целенаправленно содействовать нормальному протеканию процесса физического развития детей, повышать жизнеспособность и сопротивляемость их организма неблагоприятным внешним влияниям. Несвоевременность, недостаточность или же игнорирование в воспитательном процессе средств физического воспитания, как правило, приводят к серьезным нарушениям в развитии детей, негативно влияют на их умственную среду, снижают уровень подготовленности к школе. В то же время направленное применение средств физической культуры в дошкольном возрасте способствует решению задачи сохранения и укрепления здоровья детей, развитию их физических и умственных способностей.

При организации занятий физическими упражнениями с детьми 4–6 лет следует учитывать тот фактор, что главным мотивом для начала двигательной деятельности ребенка является интерес, а следовательно, именно в период дошкольного детства рекомендуется широко использовать развивающие, лично-ориентированные технологии, построенные с учетом особенностей анатомо-физиологического и психологического развития дошкольников.

Итак, рассмотрим основные возрастные особенности детей 4–6-летнего возраста. В первую очередь следует учитывать, что этот возрастной период отличается непрерывным изменением показателей физического развития детей: **роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.**

Так, если за первый год жизни **рост** детей увеличивается примерно на 25 см, то к 5-летнему возрасту он удваивается, а к 7 годам утраивается по сравнению с первоначальным. После исполнения одного года **масса тела** детей увеличивается на каждом последующем году жизни на 2–2,5 кг. К 6–7 годам она удваивается



в сравнении с массой годовалых детей. Чтобы контролировать физическое развитие детей, далее приводятся средние показатели роста и веса дошкольников по годам (табл. 1).

Таблица 1

Средние показатели роста и веса дошкольников

Возраст, лет	Вес, кг		Рост, см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
3	13,7–15,3	13,1–16,7	92–99	91–99
4	15,3–18,9	14,4–17,9	99–107	96–106
5	17,4–22,1	16,5–20,4	105–116	104–114
6	19,7–24,1	19,0–23,6	111–121	111–120

В момент рождения **окружность грудной клетки** ребенка составляет 32–34 см. В течение первых 3–4 месяцев жизни происходит ее увеличение на 2,5–3 см ежемесячно, затем прирост снижается, а в конце 1-го года жизни ребенка он составляет уже ежемесячно 0,4–0,5 см. В то же время в течение первого года жизни у детей окружность грудной клетки увеличивается на 12–15 см. Аналогично осуществляется увеличение грудной клетки и за весь остальной период дошкольного детства.

Окружность головы при рождении равняется у детей примерно 34–35 см. В первые 9 месяцев наблюдается ее увеличение на 3–3,5 см в каждые 3 месяца. Затем происходит замедление ее роста. В течение второго и третьего года жизни детей окружность головы ежегодно увеличивается на 1–1,5 см. Следует иметь в виду, что под воздействием занятий физическими упражнениями улучшается не только физическое развитие детей, их телосложение, но и происходит развитие и совершенствование **головного мозга**.

В дошкольном возрасте **сердечно-сосудистая система** претерпевает морфологические и функциональные изменения. Ее деятельность в целом приспособлена к потребностям растущего организма детей. Так, уже к 5–6 годам у детей отмечается постепенное увеличение массы сердца. Если в возрасте 3–4 лет масса этого органа составляет 70,8 г, то у 6–7-летних детей она возрастает на 32,3 г. Происходит также усиление сердечных сокращений и замедление их частоты. Например, если у 3-летних детей пульс составляет 105 уд./мин, то в возрасте 5 лет частота сердечных сокращений уменьшается до 100 уд./мин, а в 7-летнем возрасте – до 85–90 уд./мин. В то же время нервная регуляция сердца остается еще несовершенной. Поэтому оно легко возбуждается, ритмичность сердечных сокращений нарушается, а сердечная мышца при физической нагрузке быстро утолщается. В связи с этим при проведении физкультурных занятий с дошкольниками необходимо разнообразить характер физических упражнений, чередуя интенсивные игры с менее подвижными или с менее активной двигательной деятельностью. Также рекомендуется чаще в ходе занятий предлагать детям кратковременный отдых.



До начала школьных лет структура **легочной ткани** детей все еще остается развитой неполностью. Так, до 6 лет голосовая щель, а также трахея и бронхи остаются узкими. Слизистая оболочка дыхательных путей является очень нежной, обильно пронизанной кровеносными сосудами. В этот период происходит увеличение массы легких, возрастание количества альвеол, расширяется просвет бронхиол. К 5–7 годам начинается формироваться и структура ацинуса. Также увеличивается и дыхательный объем легких. К 6 годам максимальной величины достигает и потребность организма детей в кислороде. Дыхание в этом возрасте становится более глубоким и редким. При этом на одно дыхательное движение приходится 3–4 удара пульса. Частота дыхания уменьшается с 30–35 в одну минуту у детей в возрасте одного года до 22–26 в одну минуту к 5–7 годам. В то же время у детей старшего дошкольного возраста нарастает глубина дыхания и легочной вентиляции. Жизненная емкость легких к этому периоду достигает 800–900 см³. Принимая во внимание эти особенности, рекомендуется физкультурные занятия с детьми больше проводить на свежем воздухе, что будет способствовать укреплению дыхательных мышц, улучшению вентиляции легких и газообмена.

При подборе физических упражнений на физкультурных занятиях с детьми 4–6 лет следует помнить, что в этот период развитие **опорно-двигательного аппарата** еще не завершено. Кости детей отличаются мягкостью, гибкостью и недостаточной прочностью. В их составе, наряду с присутствием большого количества хрящевой ткани, недостает минеральных солей. Окостенение опорно-двигательного аппарата осуществляется постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот отрезок времени формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Выполняющий опорную функцию S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет детей от травм при выполнении физических упражнений. К 5 годам у детей происходит увеличение мышечной массы, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность. Из-за относительной слабости костно-мышечной системы и быстрой утомляемости дети в дошкольном возрасте еще неспособны к длительному напряжению мышц. В связи с этим в ходе занятий физическими упражнениями рекомендуется соблюдать равномерность распределения физической нагрузки на звенья тела, т.е. периодически стараться обеспечивать смену движений руками, ногами и туловищем, чередуя при этом сложные движения с более легкими. Такой подход позволяет укрепить опорно-двигательный аппарат детей, предупредить нарушения осанки и деформацию скелета, способствует укреплению мышц всего тела.

Весь период дошкольного возраста характеризуется развитием **желудочно-кишечного тракта**. Увеличивается масса и емкость желудка, длиннее становится кишечник. Также масса и размеры поджелудочной железы, печени, почек повышаются. В то же время совершенствуется и их функционирование. На фоне увеличения секреторий пищеварительных желез возрастает активность пищеварительных ферментов, а процесс пищеварения становится более совершенным.



Развивается и кровеносная система детей, изменяется состав крови. Иммунная система дошкольников также совершенствуется.

В дошкольном возрасте также осуществляется развитие **желез внутренней секреции**, обеспечивающих нормальную динамику роста детей. Происходит увеличение массы щитовидной железы. Ее гормоны необходимы как для нормального роста, так и для дифференцировки центральной нервной системы, что способствует интеллектуальному и психомоторному развитию детей. В то же время происходит процесс развития половых желез.

В этот период осуществляется и развитие **центральной и периферической нервной систем**. Увеличивается масса головного мозга. Идет развитие органов чувств. Возрастают размеры и масса глазных яблок. У 6-летних детей наблюдается развитие глубинного зрения. В то же время объемное восприятие предметов, а также способность различать цвета пока у дошкольников значительно ниже, чем у школьников. К 6 годам увеличивается острота слуха, а также развивается способность к дифференцированию звуков. Одновременно повышается чувствительность детей к запахам и способность их различать.

У детей 5–6 лет наблюдается совершенствование **психики, интеллекта**. В этот период развиваются индивидуальные черты характера, закладываются моральные понятия, формируются представления об обязанностях по отношению к окружающим.

В этом возрасте дети уже отличаются сложными эмоциями, помогающими им понять и правильно оценить свои поступки. А систематическое участие детей в занятиях физическими упражнениями способствует развитию логического мышления, памяти, воображения, инициативы, самостоятельности. Они становятся более внимательными и наблюдательными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.



ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Из всех мероприятий, проводимых в дошкольном образовательном учреждении, *физкультурные занятия* являются основной формой организованного систематического обучения детей физическим упражнениям. Использование физкультурных занятий в сочетании с разнообразными формами двигательной активности в режиме дня дошкольников (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультурные упражнения на прогулках, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия, дни здоровья и др.) способствует комплексному решению задач физического воспитания, построению оптимального двигательного режима, а следовательно, условий для полноценного физического развития, сохранения и укрепления здоровья детей. Однако отличие физкультурных занятий от других форм двигательной активности заключается в том, что первые, являясь ведущими для формирования правильных двигательных умений и навыков, обеспечивают благоприятные условия для усвоения детьми общих положений и закономерностей при выполнении двигательных действий и содействуют развитию разносторонних способностей детей.

Важным фактором успешного проведения с детьми физкультурных занятий является введение в штатное расписание детских дошкольных учреждений инструкторов по физической культуре. Функции этого специалиста достаточно широки. Так, совместно с коллективом воспитателей инструктор обеспечивает физкультурно-оздоровительный режим, несет ответственность за выполнение требований, установленных программой по физической культуре, проводит диагностику показателей состояния физического развития и двигательной подготовленности; проводит занятия организованными формами двигательной активности, обеспечивая безопасность детей во время их проведения; планирует и координирует совместно с администрацией проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий; оформляет документацию по планированию и контролю за процессом физического воспитания; оказывает методическую помощь воспитателям, совместно с медицинскими работниками дошкольного образовательного учреждения распределяет детей по группам здоровья; прово-



лит индивидуальную работу с родителями по вопросам здорового образа жизни ребенка и использованию средств физической культуры в домашнем воспитании.

Специально организованные обучающие физкультурные занятия по мини-футболу с детьми 4–6 лет в дошкольном образовательном учреждении дают возможность подвести занимающихся к сознательному усвоению основ этой спортивной игры, обобщениям, связанным с овладением новыми двигательными действиями и их применением. В то же время систематические физкультурные занятия с обучением элементам мини-футбола одновременно способствуют формированию ценных навыков учебной деятельности, приучают детей запоминать план действий и руководствоваться им в процессе занятий. Практика показывает, что содержательные и увлекательные занятия с освоением элементов мини-футбола обогащают двигательный опыт детей, содействуют осознанию ими своих способностей, вселяют уверенность в своих силах, а также содействуют воспитанию дисциплинированности и самостоятельности.

В структуре физкультурных занятий с детьми 4–6 лет при обучении элементам мини-футбола выделяются три части: *вводная, основная и заключительная*.

Во *вводной части*, как правило, решаются задачи, чтобы заинтересовать детей, сосредоточив их внимание на предстоящих занятиях и обеспечив подготовку организма к запланированным нагрузкам. Эти задачи решаются за счет выполнения различных способов ходьбы и бега, прыжков на месте и с продвижением вперед и назад на одной и двух ногах, общеразвивающих упражнений без предметов и с различными предметами, упражнений для разминки стопы, предупреждения плоскостопия и формирования правильной осанки. Включение в занятия общеразвивающих упражнений обеспечивает нагрузку на основные группы мышц детей. Они подбираются по принципу сверху вниз. При этом чем богаче двигательный опыт занимающихся, тем больше рекомендуется применять поворотов туловища, увеличивать темп выполнения упражнений, а также усложнять используемые физические упражнения.

В *основной части* используются подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемыми двигательными действиями, для развития физических качеств. Основные упражнения применяются в этой части занятий для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования, а также для обеспечения достаточной нагрузки. При этом более сложные упражнения рекомендуется применять ближе к середине основной части, когда у детей хорошо разогреты основные мышечные группы и постепенно подготовлены к увеличению нагрузки сердечно-сосудистая и дыхательная системы. В целом содержание основной части физкультурного занятия с дошкольниками должно быть достаточно разнообразным. Кроме разучиваемых элементов мини-футбола, основная часть может включать различные эстафеты и подвижные игры.

В *заключительной части* физкультурного занятия ставятся задачи на снижение нагрузки для перехода к спокойной деятельности так, чтобы в течение 2–4 мин после окончания занятий пульс детей пришел в исходное состояние. В этих целях рекомендуется использовать малоподвижные игры, ходьбу, упражнения на дыхание.



Длительность физкультурных занятий для детей 4 лет – не более 25–30 мин, 5 лет – 30–35 мин, а для детей 6-го года жизни – не более 40 мин.

Обучение детей элементам мини-футбола на физкультурных занятиях обеспечивается с помощью различных способов организации. Эти способы влияют на обеспечение числа повторений за определенное время, процесса усвоения элементов этой спортивной игры, а также способствуют осознанному овладению структурными компонентами двигательных действий и предоставляют детям хорошую возможность учиться не только у педагога, но и у своих сверстников. Так, *фронтальный способ* организации занятий обеспечивает детям одновременное выполнение двигательных действий, достаточную повторяемость, что способствует быстрому образованию временных связей, достижению высокой активности детей и необходимой физической нагрузки. Этот способ может применяться во всех частях физкультурного занятия.

Групповой способ подразумевает разделение детей на группы. При этом каждая группа выполняет определенное движение. Через некоторое время группы меняются местами, что повышает интерес детей к занятиям. Данный способ предоставляет возможность для более детального освоения детьми элементов мини-футбола. В то же время знакомые движения дети могут выполнять без непосредственного контроля педагога, что способствует развитию у них самостоятельности и самооценки.

Поточный способ дает возможность решать задачи закрепления и совершенствования элементов мини-футбола. Он предусматривает выполнение движений детьми друг за другом, перехода от одних к другим. В таких случаях одни занимающиеся, завершив выполнение определенного элемента, переходят к выполнению следующего, другие же только начинают выполнять первое и т.д. Обеспечивая непрерывность занятий, данный способ содействует формированию у занимающихся гибкости навыка, умения переходить сразу от одних к выполнению других двигательных действий, а также развитию способности сочетать движения. В то же время следует учитывать, что обучение детей новым двигательным действиям при поточном способе затруднено. Это объясняется тем, что мышечные ощущения, возникающие при первом выполнении того или иного элемента, затем стираются при выполнении ранее изученных движений, и, подходя вновь к воспроизведению первого двигательного действия, дети, как правило, допускают ошибки.

Индивидуальный способ предусматривает выполнение детьми конкретного движения в порядке очередности, что предоставляет педагогу возможность контролировать его выполнение каждым занимающимся, делая индивидуальные замечания и указания. Другие же дети в это время, наблюдая за действиями каждого упражняющегося, воспринимают замечания и указания педагога. К недостаткам индивидуального способа следует отнести резкое снижение активности детей, некоторую монотонность занятий, низкое число повторений упражнения, что приводит к ослаблению интереса у детей.

В занятиях с детьми старшего возраста возможно и *сочетание упомянутых способов*. Однако это осуществляется, как правило, при хорошей организации



занятий и когда дети приобрели определенный опыт выполнения физических упражнений.

Физкультурные занятия с обучением детей элементам мини-футбола можно проводить как *в помещении*, так и *на открытом воздухе*. Помещение, в котором проводятся физкультурные занятия с детьми, должно соответствовать общепринятым санитарно-гигиеническим требованиям. Перед занятиями в нем должна проводиться влажная уборка с использованием необходимых дезинфицирующих средств, не оказывающих негативного влияния на здоровье детей. Такое помещение должно регулярно проветриваться. Используемый в занятиях инвентарь рекомендуется периодически дезинфицировать, не допуская появления на занятиях нового инвентаря без соответствующей обработки.

Для физкультурных занятий на открытом воздухе в дошкольных образовательных учреждениях используются *специально оборудованные площадки*. Для обучения детей элементам мини-футбола можно с успехом использовать площадки с травяным, земляным или искусственным покрытием. В детском саду № 183 Юго-Восточного управления образования г. Москвы для проведения физкультурных занятий с обучением элементам мини-футбола построена специальная площадка, имеющая искусственное покрытие, что позволяет проводить занятие с детьми в любое время года. Кстати, в процессе физкультурных занятий на воздухе успешно решаются задачи закаливания, повышаются защитные функции организма детей. При этом условия физкультурных занятий на открытом воздухе, особенно в холодное время, резко отличаются от таковых в помещении. Например, в средней полосе нашей страны занятия с дошкольниками на открытом воздухе могут проводиться при отсутствии ветра и температуре не ниже -20 – -23°C . Если же скорость ветра достигает $2,3$ – 3 м/с, а температура воздуха достигает -10°C и ниже, время занятий на воздухе следует сократить. При этом в ветреные дни для физкультурных занятий рекомендуется выбирать такие места, которые хорошо защищены от ветра. В ясные же солнечные и безветренные дни занятие следует организовать на открытых, освещенных солнцем площадках.

Инвентарь, применяемый при обучении детей элементам мини-футбола, включает игровые мячи (фото 1), конусы (фото 2) или стойки, малые ворота. Для проведения общеразвивающих упражнений могут также использоваться гимнастические палки, теннисные мячи, скакалки и т.д.



Фото 1



Фото 2

Одежда и обувь детей имеет немаловажное значение при проведении физкультурных занятий. Учитывая, что выполнение физических упражнений способствует выработке большого количества тепла, рекомендуется для занятий подбирать одежду, которая обеспечивает достаточную теплопроводность, чтобы не вызвать перегревания организма детей. Так, если занятия проводятся на открытом воздухе при температуре воздуха выше $+15^{\circ}\text{C}$, одежда детей должна включать шорты, майку, носки и тапочки или кроссовки. При этом обувь должна иметь эластичную подошву. В холодные же дни к одежде детей предъявляются несколько другие требования. Она должна быть достаточно теплой, предохраняющей детей от переохлаждения. В то же время одежда детей, занимающихся физическими упражнениями, должна отвечать и требованиям комфортности, т.е. она должна быть удобной, легкой, не стесняющей движений детей и изготовленной из натуральных тканей.

Например, при температуре $+15-10^{\circ}\text{C}$ одежда должна состоять из двух слоев легкой ткани, при $+10-5^{\circ}\text{C}$ поверх этой одежды рекомендуется одевать легкую куртку, а на голову – шерстяную шапочку. Если же температура воздуха колеблется в пределах от $+5^{\circ}$ до -5°C , второй слой одежды рекомендуется заменить более теплым, а на голову надеть шерстяную шапочку. Когда же температура воздуха опускается до -10°C для физкультурных занятий рекомендуется использовать одежду, состоящую из 3–4 слоев. При этом два из них должны быть теплыми, ворсистыми, а верхний слой наиболее плотным, чтобы защитить тело от ветра.

Рассматривая данные рекомендации, естественно, необходимо учитывать и индивидуальные особенности детей. Так, детям, хорошо закаленным, адаптированным к низким температурам, на физкультурных занятиях можно использовать более легкую одежду. Детям, подверженным простудным заболеваниям, следует разрешить заниматься в более теплой одежде, лишь постепенно облегчая ее.



При проведении занятий на открытом воздухе также необходимо учитывать, что неблагоприятные условия погоды, нарушая тепловой баланс организма детей, оказывают отрицательное влияние на их работоспособность. Например, в жару у детей появляется чувство усталости и разбитости, а также снижается внимание, быстрота реакции, точность и координация движений, а при высокой влажности воздуха, независимо от его температуры, у детей отмечается вялость и апатия, их движения замедляются.

Эти особенности следует учитывать при проведении физкультурных занятий, предлагая детям соответствующие физические упражнения. Так, в жаркую погоду рекомендуется исключить из занятий трудные упражнения, требующие сложной координации движений. В прохладную же погоду следует использовать упражнения, вызывающие у занимающихся большой интерес и эмоциональный подъем, например подвижные игры. Такой подход способствует также и увеличению подвижности детей.

В процессе физкультурных занятий с детьми необходимо постоянно осуществлять контроль самочувствия детей, оценивать их реакцию на физическую нагрузку. В этих целях рекомендуется использовать оценку степени нагрузки для детей 4–6 лет по методике В.И. Усакова (табл. 2).

Таблица 2

Оценка степени физической нагрузки у детей 4–6 лет

Степень нагрузки	Внешние признаки самочувствия ребенка
Достаточная	Радостное возбуждение. Незначительное покраснение лица и потоотделение. Дыхание ровное. Движения точные и координированные. Желание выполнять физические упражнения
Средняя	Возбуждение сменяется сосредоточенностью. Увеличение покраснения лица. Дыхание учащенное. Изменение ритма выполнения движений. Ухудшение зрительной реакции и внимания
Завышенная	Обильное потоотделение. Значительное учащение дыхания. Снижение темпа и ритма движений. Частые остановки для отдыха. Жалобы, нежелание выполнять упражнения



ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Обучение детей 4–6-летнего возраста элементам мини-футбола на физкультурных занятиях должно осуществляться в соответствии с закономерностям формирования двигательных умений и навыков. Последние условно рассматриваются как последовательный переход от *знаний* и *представлений* о том или ином движении к *умению* выполнять его, а потом от *умения* к *навыку*. Знания представляют собой важнейший инструмент познавательной деятельности при обучении двигательным действиям. В работе с детьми дошкольного возраста накопление объема знаний и повышение их качества осуществляются с помощью реализации принципа сознательности, воспитания познавательной активности, а также через их творческое отношение к выполнению учебных заданий. При этом выделяются два тесно взаимосвязанных вида знаний: *наглядно-чувственные* и *словесно-логические*.

Первые выступают в форме зрительных, слуховых, вестибулярных, осязательных и прочих представлений, на основе которых у занимающихся создается образ изучаемого двигательного действия. При этом на начальном этапе обучения ведущую роль среди наглядно-чувственных знаний играют зрительные процессы. Вторые выступают в форме понятий, законов, закономерностей, теорий, способствуя более глубокому осмыслению сущности изучаемого материала. Таким образом, процесс освоения знаний в ходе обучения предполагает восприятие двигательного действия, его осмысление, закрепление в памяти и практическое применение.

В формировании у детей дошкольного возраста двигательных умений и навыков первостепенную роль играет *нервная система*. Например, в развитии различных движений и поз детей лежит *условно-рефлекторная деятельность* в соответствии с которой процесс формирования движений подчиняется законам свойственным выработке любого условного рефлекса. При этом каждый условный рефлекс является примером более или менее сложных координационных



отношений в центральной нервной системе. На этой основе вначале при формировании у занимающихся двигательного действия появляется двигательное умение.

Для данного уровня формирования двигательного действия характерны следующие *признаки*: управление движением осуществляется неавтоматизированно; упражнение выполняется с невысокой быстротой, неэкономно, при значительном утомлении; наблюдается относительная изменчивость техники двигательного действия, а иногда и явные ее нарушения; проявляется мало-выраженная слитность двигательного действия и обусловленная этим растянута-сть его по времени.

Двигательные умения и навыки по существу выступают как последовательные этапы в процессе формирования двигательного действия. При многократном повторении задания двигательное умение автоматизируется и трансформируется в двигательный навык. Последний является таким уровнем владения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется автоматизированно, т.е. не требуется специально направленного на них внимания. Для двигательного навыка характерны следующие *признаки*: автоматизированное управление движениями, что освобождает сознание от постоянной концентрации внимания; слитность двигательного действия, отсутствие при выполнении движений излишнего напряжения мышц, высокая устойчивость действия, прочность запоминания действия.

Таким образом, практическое значение механизма формирования двигательных умений и навыков при обучении занимающихся неопределимо. Особенно большое значение этот механизм имеет в первоначальном освоении дошкольниками двигательных действий, обучении трудовым и бытовым навыкам, подготовке к школе (укрепление здоровья, развитие физических качеств и т.д.). В процессе физкультурных занятий упомянутый механизм формирования двигательных умений и навыков способствует возникновению у детей положительных эмоций, что, как правило, повышает продуктивность обучения. В то же время следует учитывать, что благоприятное воздействие на формирование у детей двигательных умений и навыков оказывает интерес и сознательное отношение к проводимым занятиям, что, в свою очередь, играет положительную роль в развитии их умственных способностей, нравственных и эстетических качеств. В возрасте 4–6 лет дети способны объяснять последовательность выполнения изучаемых двигательных действий. Однако такую способность они приобретают только в результате методически правильно построенного обучения. Овладевая в ходе такого педагогического процесса двигательными действиями все большей сложности, дети приобретают обобщенные представления о свойствах изучаемого класса движений, их природе. Вследствие этого их двигательная деятельность становится многофункциональной.

В построении процесса обучения двигательным действиям выделяются три этапа, которые в педагогических целях, как правило, рассматриваются относительно изолированно:

I этап – начальное разучивание двигательного действия;



II *этап* – углубленное разучивание;

III *этап* – закрепление и совершенствование двигательного действия.

Каждый этап обучения имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в построении педагогического процесса. Так, на I *этапе* у занимающихся создается общее представление о двигательном действии и дается установка на овладение им, осуществляется начальное его разучивание. Формируется умение выполнять основы техники этого двигательного действия. Выполнение этих задач способствует воздействию на основные аналитические системы занимающихся – зрительную, слуховую, двигательную, а также активизацию их сознания в целях создания ясного представления о целостном двигательном акте. Результативность же начального разучивания двигательных действий основывается на рациональной методике обучения занимающихся, предусматривающей следующие действия педагога: показ техники двигательного действия его образца; детальную демонстрацию техники, сопровождая ее лаконичными и точным объяснением; практическое выполнение двигательного действия самими занимающимися.

Организуя начальное обучение техническим приемам мини-футбола у дошкольников, следует иметь в виду, что на этом этапе не должно быть больших перерывов между занятиями. Необходимо соблюдать систематичность в их проведении. В то же время не рекомендуется планировать при начальном разучивании того или иного приема многочисленные повторения изучаемого двигательного действия, что нередко ведет у детей к значительным нервным напряжениям. Использование в занятиях с дошкольниками метода поощрения способствует созданию у них эмоционально-положительного отношения к процессу обучения, что, как правило, способствует достаточно быстрому и эффективному решению поставленной на данном этапе задачи.

На II *этапе* технические приемы мини-футбола разучиваются с детьми углубленно, т.е. у занимающихся создается умение выполнять эти двигательные действия относительно образцово. При этом некоторые детали технических приемов частично закрепляются и автоматизируются. В процессе обучения внимание детей избирательно сосредотачивается на анализе отдельных элементов технических приемов, т.е. отдельных деталей целостного двигательного действия. При этом, переходя к этому этапу обучения, рекомендуется в течение одного занятия постепенно увеличивать дозировку повторения изучаемых технических приемов. В то же время в этот период возможны и кратковременные перерывы между занятиями, которые посвящаются углубленному разучиванию данного двигательного действия. Так, постепенно в ходе занятий приобретенные детьми навыки выполнения технических приемов закрепляются и совершенствуются. Этот процесс содействует стимулированию активности детей, развитию их самостоятельности и творчества. Важно, что они с удовольствием начинают и пользоваться приобретенными знаниями и двигательным опытом в играх со сверстниками.

На III *этапе* закрепляется и совершенствуется техника выполнения изучаемых приемов, создается навык, у детей проявляется способность целесообразно применять технические приемы в игровых упражнениях и подвижных играх;



Закрепление осуществляется в ходе многократного повторения разученного двигательного действия в относительно постоянных внешних условиях. При этом все лишние движения затормаживаются, исчезают, а соответствующие показу педагога движения закрепляются его словом. Примечательно, что если на первых двух этапах обучения непрерывность занятий, на которых разучивалось двигательное действие, являлась важным условием обеспечения результативности этого педагогического процесса, то на III этапе возможно в работе с детьми практиковать и непродолжительные перерывы. На данном этапе число повторений выполняемых двигательных действий увеличивается от занятия к занятию. При этом в ходе занятий реализуется принцип развивающего обучения, что достигается органическим слиянием процессов совершенствования техники и направленного развития физических качеств – *быстроты, силы, общей выносливости*.

Особенность педагогического процесса, направленного на *развитие физических качеств* у дошкольников, заключается в том, что в этот период не осуществляется специально акцентированное, изолированное развитие конкретного качества. По мере накопления детьми двигательного опыта, совершенствования морфофункциональных свойств их организма возникают благоприятные предпосылки для развития всех основных качеств. Так, если в дошкольном образовательном учреждении хорошо организованы групповые занятия физическими упражнениями, то такие предпосылки способствуют развитию у детей ориентировки в пространстве и во времени, согласованности и координированности движений, точности и ритмичности. Все это, а также сам процесс овладения новыми движениями и развитие двигательного анализатора способствуют совершенствованию такого качества, как *ловкость*, т.е. способности быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Большое значение для развития у детей ловкости имеют различные игры, общеразвивающие упражнения с предметами. А используемые на физкультурных занятиях игровые задания, содержание которых связано с необходимостью своевременного и быстрого реагирования на различные сигналы, способствуют развитию у детей своевременности и быстроты двигательной реакции.

Постепенно, по мере овладения разнообразными способами ходьбы и бега, у занимающихся развивается способность к ускорениям. Для развития у дошкольников *скоростных качеств* на физкультурных занятиях рекомендуется использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп, подвижные игры. Следует учитывать, что выполнение упражнений на развитие скоростных качеств не должно вызывать у детей утомления.

От развития такого физического качества, как *сила*, во многом зависит и развитие других качеств. Данное физическое качество необходимо для предоставления внешнего сопротивления или же противодействия ему путем мышечных усилий. В работе с детьми дошкольного возраста на физкультурных занятиях, в содержание которых включены упражнения на развитие силы, следует учиты-



вать незавершенность развития у детей нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, а также и общую слабость мышц. В связи с этим использование на физкультурных занятиях общеразвивающих упражнений, укрепляющих основные мышечные группы, обуславливает решение задачи постепенного развития силы, что способствует формированию и поддержанию у занимающихся правильной осанки, т.е. удержанию рациональной позы во время всех видов деятельности.

Дети с правильной осанкой прямо держат голову, спина прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед. При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник занимающихся и их стопы теряют способность пружинить и смягчать сотрясения и толчки при ходьбе, беге и прыжках. У таких детей появляются боли в мышцах и суставах. Вот почему на физкультурных занятиях педагоги обязаны регулярно включать упражнения для укрепления мышц живота, спины, стоп ног.

Например:

1. В и.п. лежа на спине, руки в стороны, дети поднимают и опускают ноги.
2. В и.п. лежа на животе, дети поднимают ноги вверх и, подержав их в таком положении, медленно опускают.
3. В и.п. лежа на спине, дети выполняют движение ногами, как при вращении педалей велосипеда.
4. Занимающиеся выполняют ходьбу на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стоп.
5. Дети выполняют ходьбу по круглому шесту или палке или же толстой веревке, канату.

На рис. 1 изображена нормальная стопа, а на рис. 2 – плоская стопа, т.е. плоскостопие.

Для развития силы у дошкольников рекомендуется использовать также кратковременные *скоростно-силовые упражнения* (бег, прыжки, метания), некоторые упражнения в преодолении собственного веса (лазание), упражнения с набивными мячами малого веса.

В дошкольном возрасте рекомендуется развивать только *общую выносливость*, т.е. способность организма противодействовать утомлению. Практически все выполняемые детьми двигательные действия вносят определенный вклад в развитие этого физического качества. При этом следует учитывать зависимость уровня общей выносливости детей от их функциональных возможностей, подготовлен-



Рис. 1



Рис. 2



ности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата). У детей со слабой нервной системой активная мышечная деятельность приводит к быстрому утомлению. В связи с этим рекомендуется предусматривать для них посильную нагрузку умеренной интенсивности, чтобы не повлечь на занятиях перенапряжения организма.

Необходимо также принимать во внимание, что большую роль в развитии выносливости играют волевые качества занимающихся, проявление которых ведет к продолжению мышечной работы. Однако у дошкольников волевые качества пока еще сформированы не окончательно, поэтому им нелегко справиться с утомлением. Для развития общей выносливости в занятиях с детьми старшего дошкольного возраста уже возможно применение физических упражнений, требующих участия значительного количества мышечных групп (ходьба, бег, лазание, подвижные игры и др.).

Таким образом, развитие у дошкольников физических качеств осуществляется в тесной связи с формированием двигательных умений и навыков, что следует учитывать при обучении детей элементам мини-футбола на физкультурных занятиях.

Контроль уровня физической подготовленности детей 4–6 лет рекомендуется осуществлять по методике Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова (табл. 3).

Таблица 3

Ориентировочные нормативы уровня физической подготовленности детей 4–6 лет

Физические способности (контрольные упражнения)	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
		Уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Координационные: метания малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 3 м (отклонение от цели в см)	4	110–86	85–55	55 и меньше	120–91	90–60	60 и меньше
	5	70–51	50–35	35 и меньше	100–71	70–40	40 и меньше
	6	60–46	45–30	30 и меньше	80–56	55–35	35 и меньше
Координационные (равновесие): стойка босиком на одной ноге (мин)	4	2–3	4–5	больше 5	2–5	6–7	больше 7
	5	2–5	6–7	больше 7	3–7	8–10	больше 10
	6	4–7	8–10	больше 10	4–8	9–12	больше 12



Физические способности (контрольные упражнения)	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
		Уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростно-силовые: прыжки в длину с места (см)	4	61–75	76–90	больше 90	61–75	76–90	больше 90
	5	91–100	101–114	больше 115	86–98	99–110	больше 110
	6	111–122	122–135	больше 136	101–113	114–125	больше 125
Гибкость: наклон вперед из положения сидя (см)	4	4–8	9–12	больше 12	5–9	10–13	больше 13
	5	2–5	6–9	больше 9	3–6	7–10	больше 10
	6	2–5	6–8	больше 8	2–6	7–9	больше 9
Силовые: поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями (количество раз за 30 с)	4	9–10	11–12	больше 12	7–9	10–11	больше 11
	5	11–13	14–15	больше 16	10–12	13–14	больше 14
	6	14–16	17–18	больше 18	13–14	15–16	больше 16
Силовые: вис на согнутых руках на перекладине (с)	4	3–7	8–10	больше 10	2–5	6–8	больше 8
	5	5–11	12–16	больше 16	4–7	8–10	больше 10
	6	7–15	16–24	больше 24	7–10	11–14	больше 14



ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Ходьба – это циклическое двигательное действие, основной естественный способ передвижения детей, который необходимо широко использовать в процессе физкультурных занятий с дошкольниками. Следует помнить, что использование ходьбы всегда оказывает значительное физиологическое воздействие на занимающихся, включая в работу более 60% мышц, а также активизируя обменные и дыхательные процессы и повышая работу сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма. При формировании у дошкольников навыка правильной ходьбы рекомендуется обращать их внимание в первую очередь на то, что туловище необходимо держать прямо. Руки должны быть согнуты в локтевых суставах, выполняя в такт движениям ног свободное перемещение вперед и назад. Нога при выполнении шага должна ставиться с пятки на носок (рис. 3). Таким образом обеспечивается держание правильной осанки. Во время ходьбы следует также акцентировать внимание занимающихся на регуляции дыхания (3 шага – глубокий вдох, 4 шага – длинный выдох). Нагрузка, получаемая детьми во время ходьбы, будет зависеть от ее темпа и запланированной дистанции.



Рис. 3



В процессе физкультурных занятий необходимо постепенно осваивать навыки ходьбы разными способами: с высоким подниманием бедра (рис. 4), на носках (рис. 5), на пятках (рис. 6), держа руки вверх (рис. 7), держа руки в стороны (рис. 8), держа руки к плечам (рис. 9), с перешагиванием через препятствия (рис. 10), в полуприседе (рис. 11), в приседе (рис. 12). Осваивая, таким образом, навыки этого двигательного действия, дети к 6-летнему возрасту будут вполне уверенно передвигаться, обладать красивой осанкой и хорошей координацией движений, свободно ориентироваться в разных условиях.



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Бег – доминирующий способ перемещения детей на физкультурных занятиях. Любимое их развлечение. Во время бега туловище немного наклоняется вперед, а руки, согнутые в локтевых суставах, делают энергичные движения попеременно вперед-назад (рис. 13). Этот способ передвижения отличается от ходьбы не только скоростью перемещения, но и тем, что занимающиеся после отталкивания ногой некоторое время оказываются как бы в состоянии полета (т.е. без опоры). Бег оказывает также и более сильное физиологическое воздействие на организм детей. Уже с первых занятий следует обращать их внимание на необходимость выполнения дыхания через нос, а также соблюдения правильного движения рук, ритмичного и поперечного подъема ног и, естественно, правильной осанки.



Рис. 13

При систематических занятиях у большинства детей появляется легкость в движениях, бег становится ритмичным, уменьшается боковое раскачивание тела.

К 5–6 годам время бега рекомендуется увеличить в одном занятии до 1 мин, также следует практиковать бег на скорость на дистанции 8, 10, 15 м (рис. 14). А по мере освоения детьми технических основ данного способа передвижения следует переходить к освоению различных его способов: бега с высоким подниманием бедра (рис. 15), бега с захлестыванием голени (рис. 16), бега приставными шагами (рис. 17), а также бега зигзагом (рис. 18), бега в парах (рис. 19), бега через препятствия (рис. 20), бега в чередовании с ходьбой (рис. 21).



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рекомендуется широко использовать в ходе физкультурных занятий с дошкольниками **прыжки**. Этот вид двигательных действий оказывает значительное физическое воздействие на занимающихся, развивает ловкость, быстроту и силу. Обучение детей этому двигательному действию следует начать с наиболее простых прыжков, постепенно переходя к освоению более сложных. Вначале рекомендуется выполнять прыжки на месте на одной ноге (рис. 22), прыжки на месте на двух ногах (рис. 23), затем перейти к выполнению прыжков на одной или двух ногах с продвижением лицом вперед, таких же прыжков с продвижением боком или спиной вперед. Когда занимающиеся будут легко и свободно выполнять эти упражнения, рекомендуется опробовать прыжки с небольшой высоты (30–40 см; рис. 24), прыжки с 3–5 шагов разбега через натянутый на высоте 30–35 см шнур (рис. 25), прыжки с места с доставанием подвешенного предмета (рис. 26), а также прыжки с места в длину, отталкиваясь двумя ногами



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

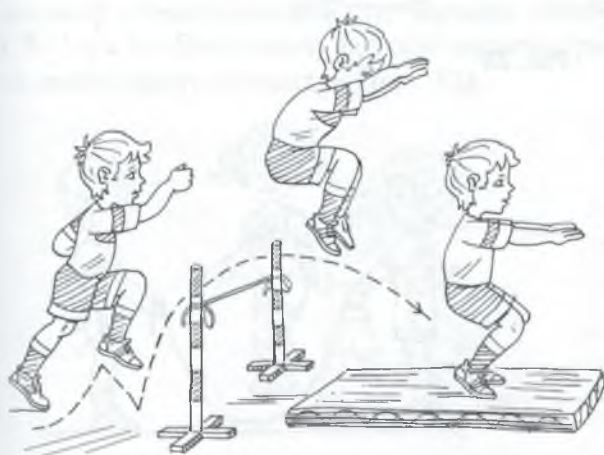


Рис. 25



Рис. 26



(рис. 27). Освоение этих упражнений позволит детям перейти к разучиванию более сложных прыжков, например: прыжков с высоты 50–60 см с поворотом на 90–180° и приземлением в обозначенный круг (рис. 28), а также прыжков на носках через короткую скакалку (рис. 29) и через длинную скакалку (рис. 30).



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

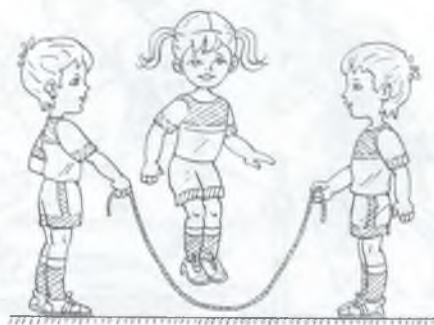


Рис. 30



Метания – одно из тех двигательных действий, которое всегда на физкультурных занятиях с дошкольниками вносит особое разнообразие, увлекая занимающихся. Метания играют важную роль в развитии у детей жизненно важных физических качеств. В этих целях можно использовать в занятиях с дошкольниками самые разнообразные предметы. Однако необходимо, чтобы они были безопасны для занимающихся. Вот почему чаще всего для метаний рекомендуется использовать тряпичные мячи, теннисные мячи, мини-футбольные и волейбольные мячи и др.

На наш взгляд, обучение метанию следует начать с освоения детьми наиболее простой техники *метания теннисного мяча с места* (рис. 31). Дети держат туловище прямо, а мяч находится в слегка согнутой правой руке. Левая нога выносится вперед, а правая ставится позади нее на носок. Рука с мячом проходит над плечом вверх-назад, а тяжесть тела переносится на позади стоящую ногу. Оттолкнувшись этой ногой, метатель подает плечи вперед, резко выпрямляя руку с мячом. За счет хлесткого движения кисти мяч посылается вперед.



Рис. 31

Освоив технику этого двигательного действия, следует перейти к изучению метания теннисного мяча с нескольких шагов разбега, метания теннисного мяча с 5–7 м в изображенную на стене мишень (рис. 32) или в квадрат, начерченный на поверхности площадки (рис. 33).

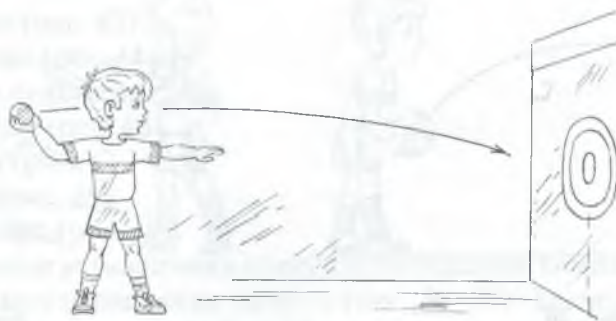


Рис. 32



Рис. 33

Полезно использовать и метания мини-футбольного или волейбольного мяча в парах, передавая его партнеру двумя руками от груди (рис. 34), из-за головы (рис. 35), снизу (рис. 36), или же метание таких мячей одной рукой от плеча в какую-либо цель с небольшого расстояния (рис. 37).



Рис. 34

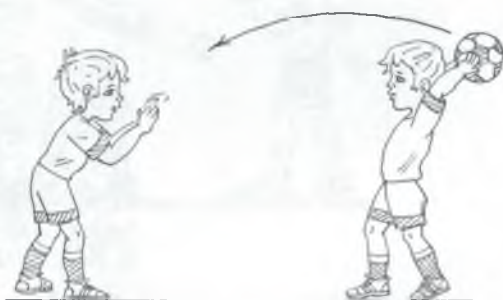


Рис. 35

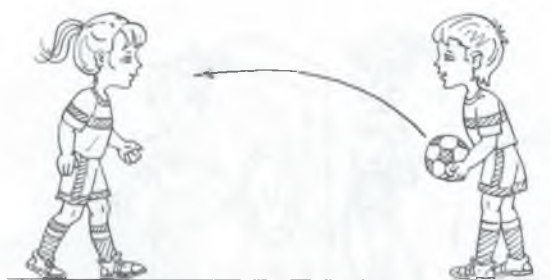


Рис. 36

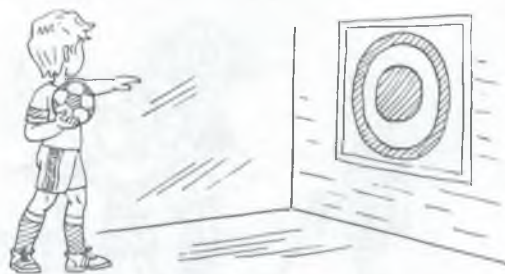


Рис. 37



Общеразвивающие упражнения – важное средство физического воспитания дошкольников. Такие упражнения выполняются как с предметами (мячи, кубики, флажки, гимнастические палки, обручи и др.), так и без предметов. Общеразвивающие упражнения всегда начинают выполнять из различных исходных положений. В связи с этим на физкультурных занятиях необходимо познакомить детей с основными из них.

Исходные положения для ног

1. Основная стойка (о.с.) – ноги вместе, руки прижаты к туловищу (рис. 38).
2. О.с. ноги врозь или на ширине плеч, или на ширине ступни, или шире плеч (рис. 39).
3. О.с. ноги врозь – правая (или левая) нога впереди (рис. 40).
4. О.с. ноги скрестно – левая нога впереди правой или наоборот (рис. 41).
5. О.с. поставив ступню левой ноги впереди правой или наоборот (рис. 42).



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42

Исходные положения для рук

1. Руки на пояс (рис. 43).
2. Руки к плечам (рис. 44).
3. Руки перед грудью (рис. 45).
4. Руки за голову (рис. 46).
5. Руки вперед (рис. 47).
6. Руки вверх (рис. 48).
7. Руки в стороны (рис. 49).

Общеразвивающие упражнения служат для составления комплексов разминки и развития основных физических качеств (рис. 50–57). Такие комплексы для дошкольников могут включать от 5 до 10 упражнений, равномерно воздействуя на все крупные мышечные группы, на весь организм и внутренние органы детей.



Как правило, комплексы общеразвивающих упражнений выполняются в определенной последовательности:

- первые упражнения – это упражнения на потягивание, ходьба на месте;
- последующие упражнения включают в работу мышцы рук, туловища, ног;
- упражнения на развитие быстроты, ловкости и силы включаются в середину комплекса. Одними из последних являются прыжки или бег с последующим переходом на постепенно замедляющуюся ходьбу с глубоким дыханием;
- завершить выполнение комплекса следует упражнениями, способствующими восстановлению дыхания.



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

Важно, чтобы комплексы общеразвивающих упражнений, особенно для детей 4 лет, носили игровой характер, так как такие занятия всегда охотно принимаются малышами. Своими движениями дети должны изображать птиц, зверей, а также различные растения. Даже название таких упражнений должно подчеркивать их сущность.

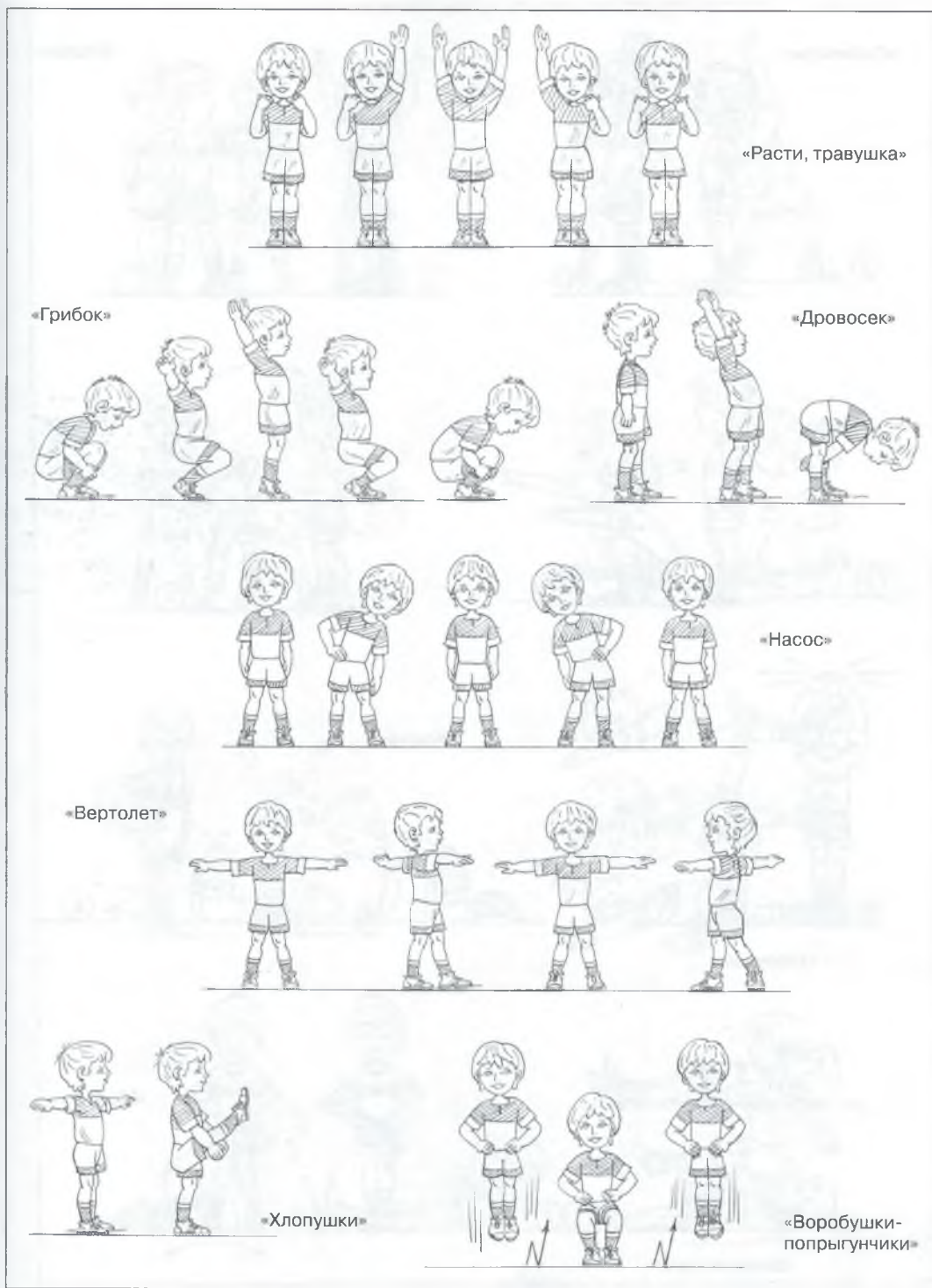


Рис. 50. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет

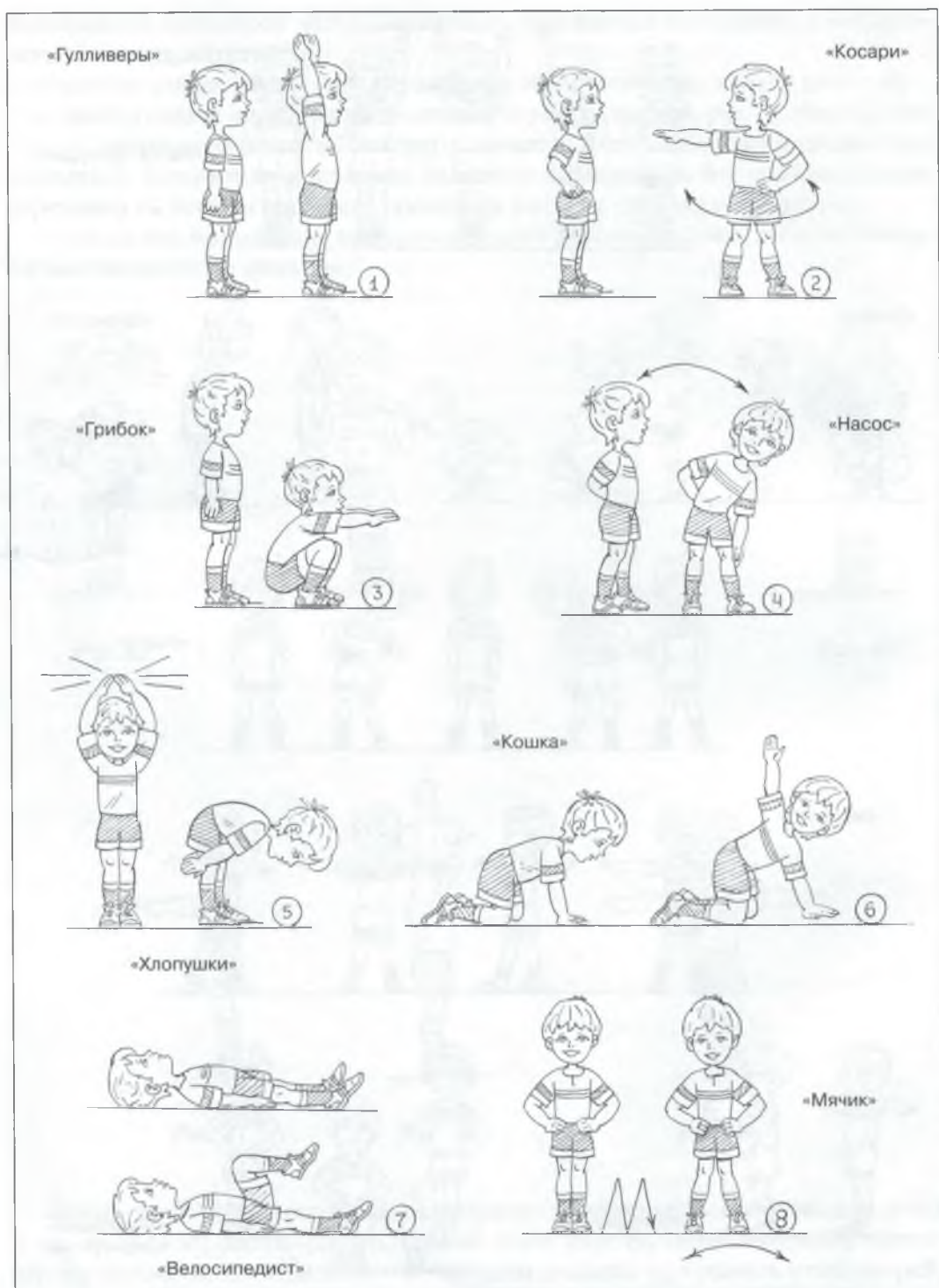


Рис. 51. Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет

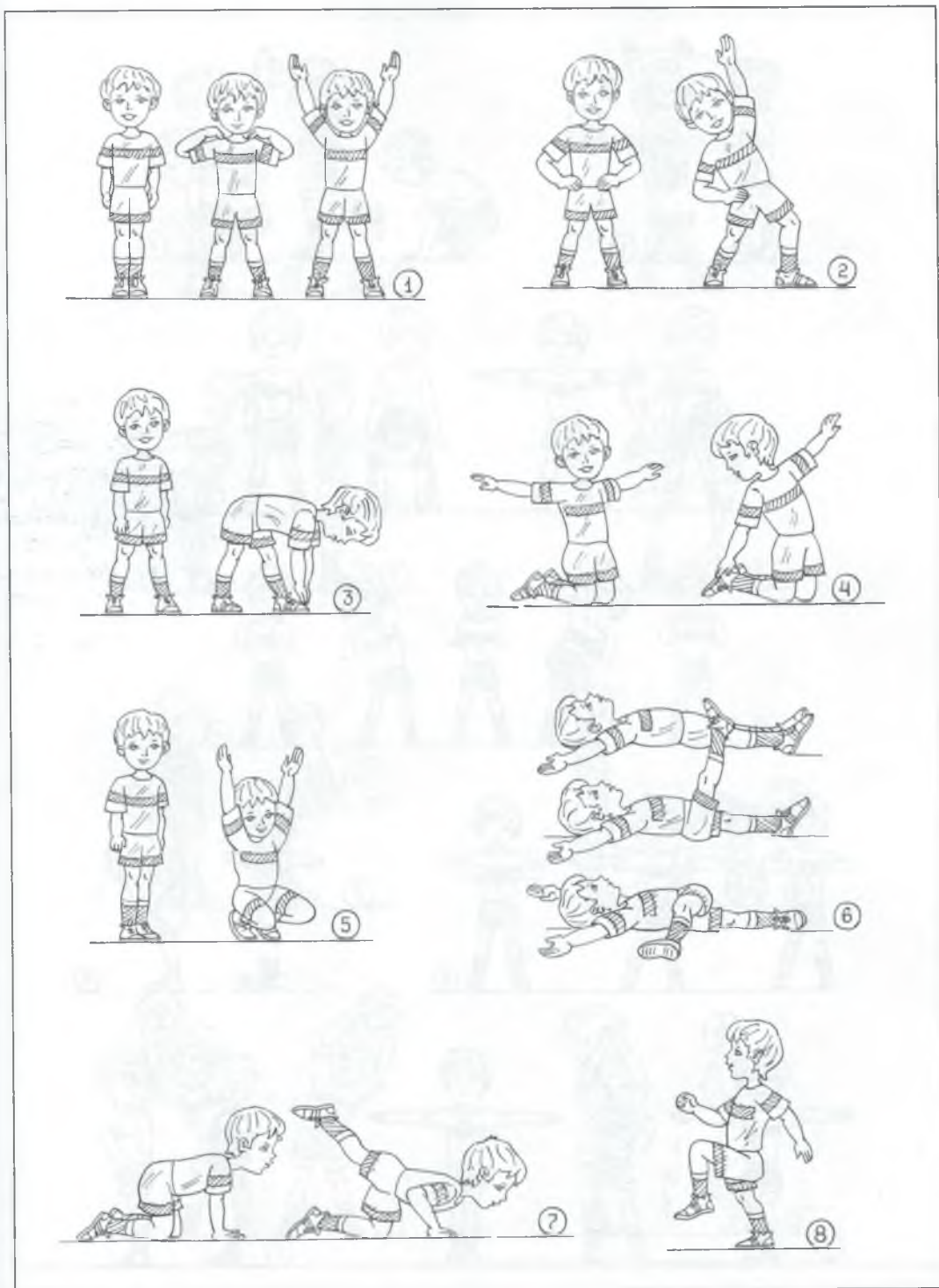


Рис. 52. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 5 лет



Рис. 53. Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений для детей 5 лет

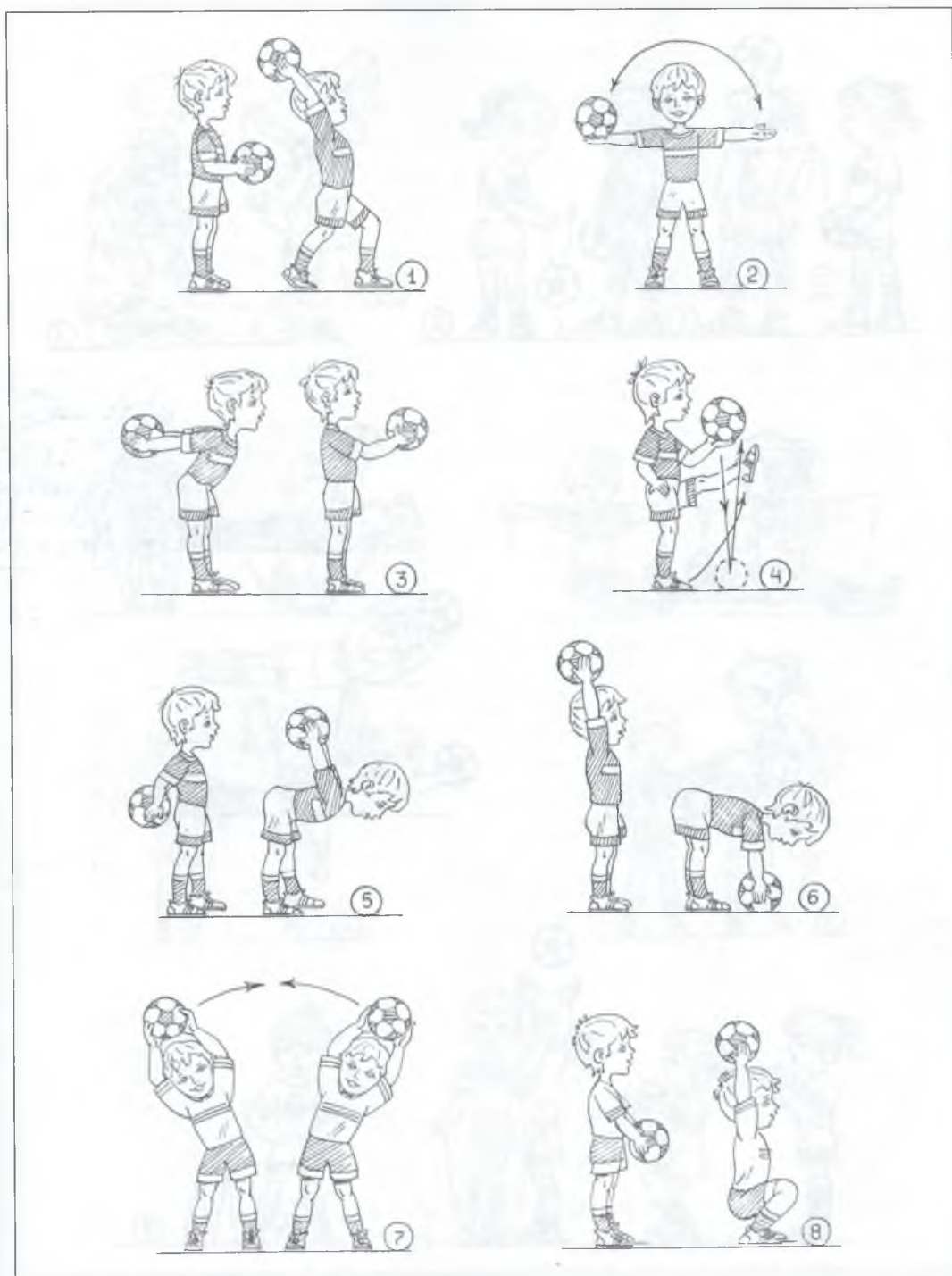


Рис. 54. Комплекс № 3 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет

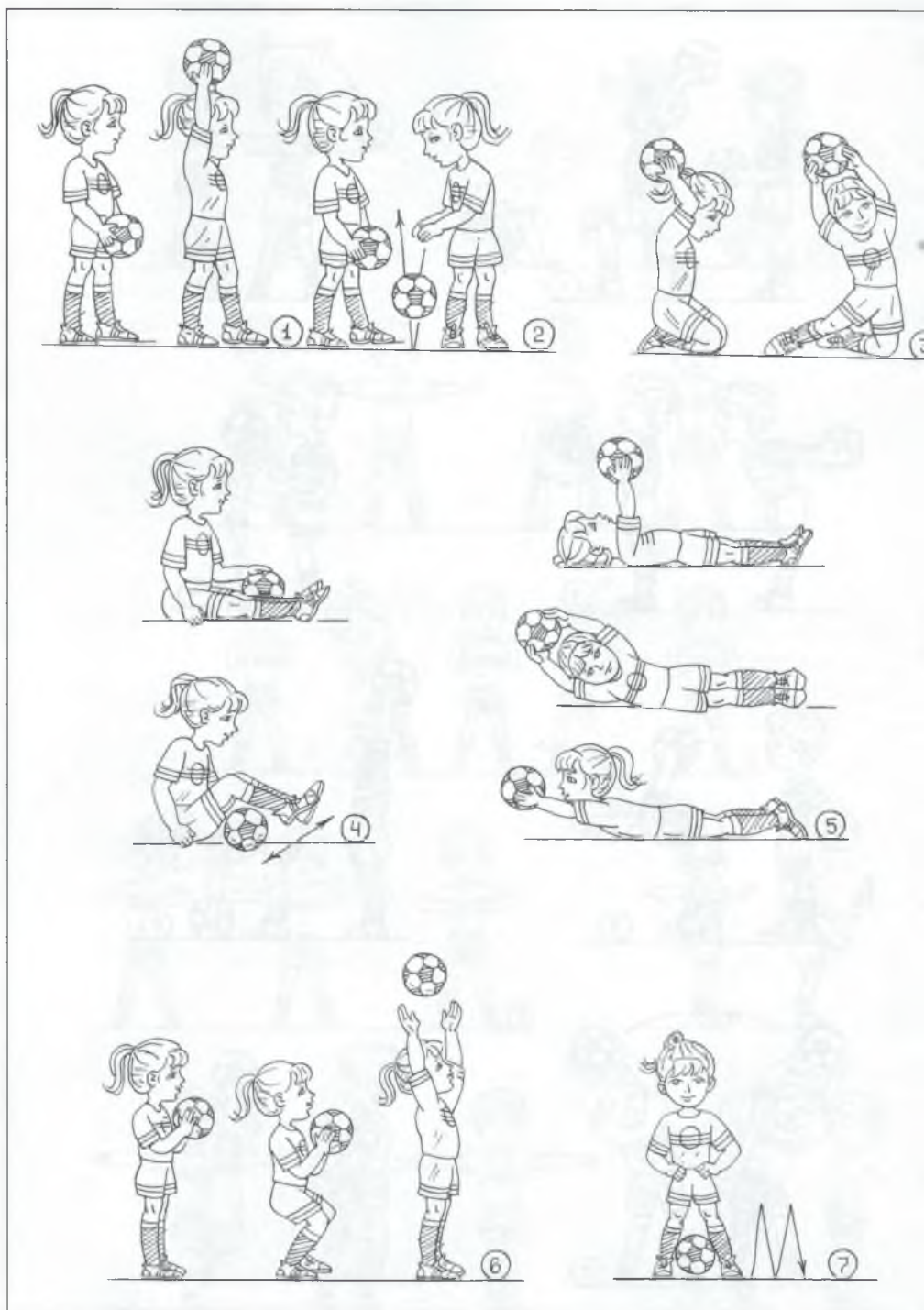


Рис. 55. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет

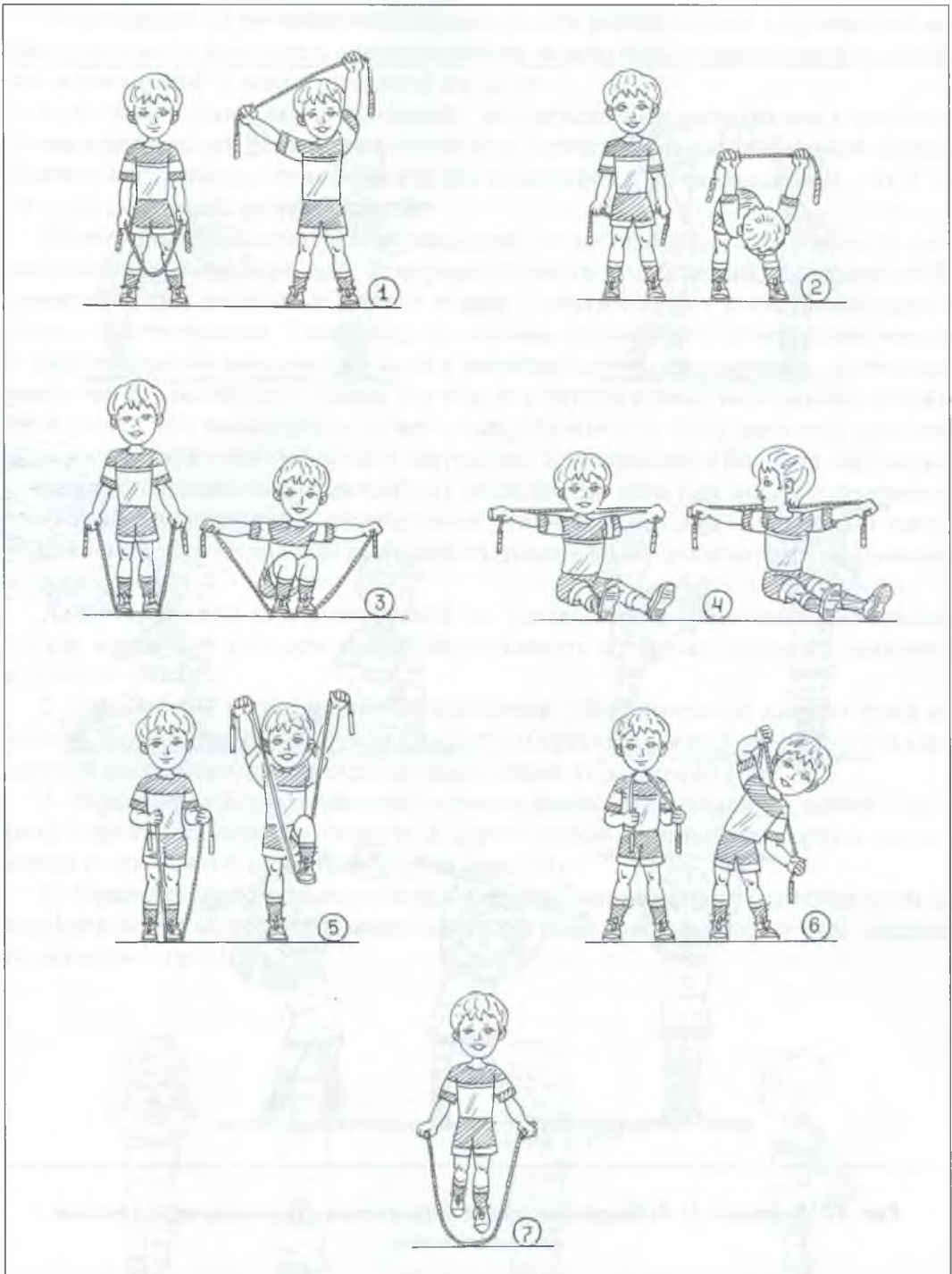


Рис. 56. Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой для детей 6 лет

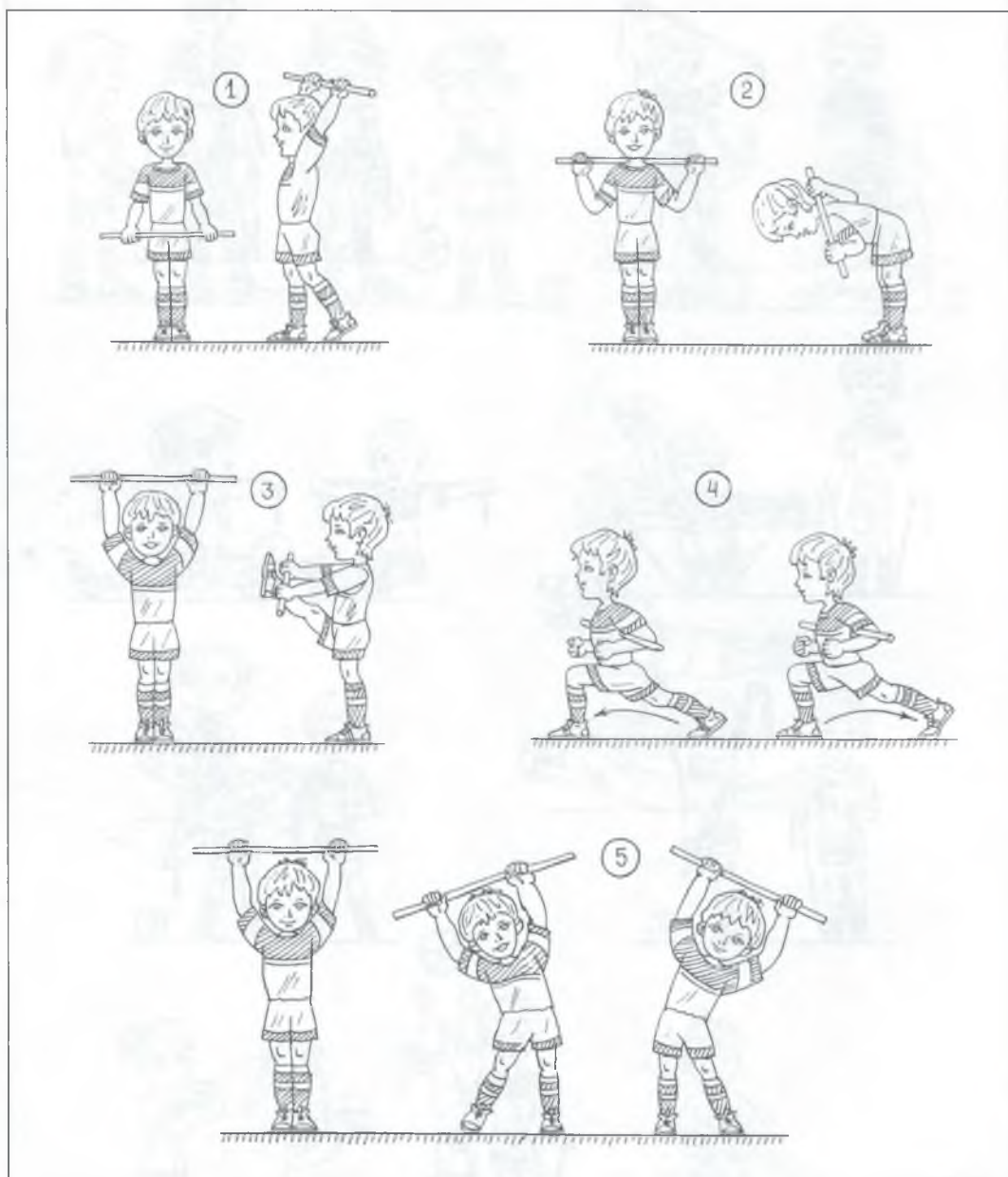


Рис. 57. Комплекс № 3 общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой для детей 6 лет



Упражнения на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий на физкультурных занятиях с дошкольниками можно использовать как в вводной, так и в основной и заключительной их части.

Суть упражнений на растягивание – это чередование напряжения и расслабления максимально растянутых мышц или растягивание расслабленных мышц. Длительность выполнения упражнения в занятиях с дошкольниками – от 5 до 10 с, затем мышцы расслабляются.

Приступать к выполнению упражнений на растягивание следует после выполнения ходьбы, бега или общеразвивающих упражнений, т.е. движений, разогревающих мышцы и мягкие ткани. Начать следует с так называемого легкого растягивания. Такой подход снижает скованность, напряжение мышц и подготавливает мышечные ткани к развивающему растягиванию, несколько увеличив ее амплитуду. Однако и в том, и в другом случае необходимо исключить рывки при выполнении упомянутых упражнений. Если же в ходе занятий дети почувствуют некомфортные ощущения, переходящие в болевые ощущения в мышцах, следовательно, амплитуду выполнения того или иного упражнения необходимо уменьшить. Следует также учитывать, что при выполнении таких упражнений дети не должны задерживать дыхание. Оно должно быть медленным и ритмичным.

Далее приводим ряд упражнений на растягивание различных мышечных групп, которые с успехом можно использовать на физкультурных занятиях с дошкольниками:

1. *Упражнение на растягивание подмышек.* Занимающиеся заносят руки за голову, надавливая одной рукой на другую (правая рука над левой). Затем они меняют расположение рук и также выполняют упражнения (рис. 58).

2. *Упражнение на растягивание плечевых мышц.* Занимающиеся заносят одну руку в противоположную сторону. А другой рукой обхватывают первую, надавливая на нее. Затем они меняют руки (рис. 59).

3. *Упражнение на растягивание мышц груди.* Занимающиеся сцепляют руки за спиной в замок. В этом положении они тянут руки вниз, стараясь, чтобы лопатки соединились (рис. 60).



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60



4. *Упражнение на растягивание плечевых мышц.* Занимающиеся сцепляют руки в замок, подняв их на уровне плеч. В этом положении они тянут руки вперед как можно дальше (рис. 61).

5. *Упражнение на растягивание задней поверхности бедра.* Занимающиеся в положении сидя на полу, согнув одну ногу в коленном суставе, заносят согнутую ногу за выпрямленную, а затем обеими руками прижимают к себе согнутую коленку. После этого дети меняют ноги и повторяют упражнение (рис. 62).

6. *Упражнение на растягивание мышц передней поверхности бедра.* Занимающиеся сгибают одну ногу в коленном суставе, садятся на нее, а другую ногу вытягивают перед собой и медленно наклоняют туловище назад. Поменяв ноги, они повторяют упражнение (рис. 63).

7. *Упражнение на растягивание мышц поясницы и ног.* Занимающиеся садятся, сгибают ноги в коленных суставах и обеими руками надавливают на колени, медленно наклоняя туловище вперед (рис. 64).

8. *Упражнение на растягивание внешней поверхности бедер и боковых мышц живота.* Дети садятся. Сгибают одну ногу перед собой, подтянув ее как можно ближе к телу. Другая нога вытягивается в сторону. В таком положении они наклоняют туловище в сторону вытянутой ноги. Затем они меняют ноги и повторяют упражнение, наклоняя туловище в сторону вытянутой ноги (рис. 65).



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65

9. *Упражнение для растягивания мышц ягодиц.* Занимающиеся садятся, согнув ноги в коленных суставах. Одну ногу они располагают перед туловищем, другую – с обратной стороны. В этом положении они медленно наклоняют туловище вперед. Затем, поменяв ноги, они повторяют упражнение (рис. 66).



Рис. 66

10. *Упражнение на растягивание ахиллова сухожилия.* Занимающиеся сгибают одну ногу и садятся на нее. Коленку другой ноги они подтягивают к груди и обхватывают ее руками. Затем они медленно наклоняют туловище вперед, не отрывая пяток от поверхности площадки. Поменяв ноги, занимающиеся повторяют упражнение (рис. 67).



Рис. 67



Подвижные игры в работе с дошкольниками решают важные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. При правильной организации физкультурных занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей использование подвижных игр оказывает благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки, а также повышает функциональную деятельность занимающихся.

Для детей 4–5 лет при подборе подвижных игр предпочтение следует отдать играм со сказочным сюжетом. Такой сюжет позволяет им легко запоминать содержание игр. Для детей 6-летнего возраста подвижные игры выбираются более разнообразные: с элементами бега, прыжков и метаний, а также и соревнований.

Далее приводятся подвижные игры, которые с успехом можно использовать на физкультурных занятиях с дошкольниками.

«Жмурки». На площадке обозначается круг. Один из участников назначается жмуркой. Он встает в центре круга с завязанными платком глазами и поворачивается 2–3 раза на 360°. В это время дети разбегаются по кругу, а жмурка старается, напрягая внимание, уловить передвижение играющих и кого-либо поймать. Играющие же, передвигаясь, не имеют права переступить границу круга. Поймав одного из участников, жмурка передает ему свою роль, а сам становится играющим и т.д. Участник, переступивший черту круга, считается сгоревшим и должен заменить жмурку.

«Лягушки-квакушки». На площадке обозначается круг. Дети произвольно занимают места за границей круга. По первому сигналу педагога они собираются в круг, приседают и начинают прыгать, словно лягушки, громко произнося «ква-ква». По второму сигналу дети выбегают из круга, а педагог отмечает тех, кто смог лучше изобразить лягушку, и т.д.

«Ловкие бегуны». На площадке обозначается круг. Занимающиеся находятся внутри круга. По первому сигналу педагога они начинают перемещаться, не выходя за пределы круга. В то же время дети стараются не столкнуться с кем-либо из играющих. Кто нарушит условия, выходит за круг. По второму сигналу дети приседают на корточки и замирают. Через 10–15 с игра возобновляется и т.д.

«Слушай сигнал». На площадке обозначается круг. Играющие размещаются внутри круга. Они свободно передвигаются, изображая различных животных. По звуковому сигналу педагога дети замирают на месте в той позе, в которой их застал сигнал. По второму сигналу занимающиеся вновь расходятся, изображая различных животных, и т.д. Отмечаются дети, сумевшие лучше других изобразить избранное животное.

«Охотники и утки». На площадке обозначается квадрат 15×15 м – это болото. По углам болота встают четверо охотников. Каждый имеет по 3 малых мяча. Остальные играющие размещаются внутри квадрата. Они активно передвигаются, изображая уток и повторяя «кря-кря». По первому звуковому сигналу утки



замирают на месте, а охотники бросают в них мячи. «Убитая» утка выходит за пределы квадрата. Утки же увертываются от «выстрелов» охотников, не сходя с места. По второму – утки вновь начинают активно передвигаться по болоту. Периодически охотников заменяют подстреленные утки.

«Живая цепь». Занимающиеся образуют колонну, во главе которой находится педагог. Он водит колонну по площадке, меняя направление движения и изображая повадки животных и птиц. Например, «идем, как гуси» (ходьба в полуприседе), «идем, как журавли» (ходьба с высоким подниманием бедра), «прыгаем, как кенгуру» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед), «полетели, как голуби» (бег с размахиванием руками) и т.д.

«Горелки». Дети встают парами в затылок друг другу. Впереди занимает позицию водящий. Он громко произносит: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо. Птички летят, колокольчики звенят. Раз, два, три, последняя пара, беги!» После слова «беги» игроки последней пары устремляются вперед (каждый со своей стороны до условленного места). Водящий старается осалить одного из бегущих прикосновением руки до того момента, когда бегущие встретятся. Осаленный игрок составляет пару с водящим, встав впереди первой пары, а второй выполняет роль водящего и т.д.

«Светофор». Дети строятся в одну шеренгу. Педагог встает перед строем. У него в руках три флажка разного цвета – зеленый, желтый и красный. Каждый из флажков он может внезапно поднять вверх. Если поднят зеленый флажок, дети должны двигаться шагом вперед. Если демонстрируется желтый флажок, дети должны маршировать на месте. Если же поднят красный флажок, дети должны остановиться, продемонстрировать правильную осанку и принять заранее установленное положение. Например, руки вверх-наружу, смотреть вверх; сесть, скрестив ноги, руки за голову. Отмечаются самые внимательные участники игры.

«Зайцы в огороде». На площадке обозначаются два концентрических круга (диаметры – 1–2 и 3–4 м). Для игры выбирается сторож, который занимает место во внутреннем круге (огороде). Остальные дети (зайцы) находятся в большом круге. По первому сигналу педагога они веселятся, прыгая на двух ногах то в огород, то обратно. По второму сигналу сторож ловит зайцев, находящихся в огороде, догоняя их до границы большого круга. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда сторож осалит 3–4 зайца, назначается новый сторож и игра возобновляется.

«Салки с мячом». Дети произвольно располагаются в квадрате 12×12 м или в круге диаметром 10–12 м. В центре круга находится водящий с мини-футбольным мячом в руках. По звуковому сигналу начинается игра. Дети разбегаются по размеченной территории, а водящий старается догнать и запятнать мячом любого игрока. Тот, кого запятнали, становится водящим и т.д.



«Круг-кружочек». Дети образуют круг. Взявшись за руки, они начинают передвигаться, громко произнося слова: «Круг-кружочек, аленький цветочек! Раз, два, три – развернись-ка, Вася (*имя игрока*), ты». Названный игрок поворачивается спиной к центру круга, а игра возобновляется и т.д.

«Самый стройный». Среди детей проводится конкурс: кто самый стройный! По сигналу педагога они расходятся по площадке, передвигаясь то на носках то на пятках, то на внешней и внутренней стороне стоп. По второму сигналу они останавливаются, и педагог отмечает лучших. Затем игра возобновляется и т.д.

«Залпом – пли!» Дети делятся на две группы. На середине площадки устанавливается гимнастическая скамейка. На скамейку ставятся 5–6 кеглей или кубиков. Каждый участник имеет в руках мини-футбольный мяч. В 6 м перед скамейкой чертится «линия огня». Одна из команд выходит на эту линию и по сигналу бросает мячи, стараясь сбить кегли. Затем то же задание выполняют соперники. Побеждает команда, сбившая больше кеглей. Игра повторяется несколько раз.

«Журавли и лягушки». Дети делятся на две группы: одна – «журавли», другая – «лягушки». Для игры на площадке обозначается круг диаметром 10–15 м – это болото. Лягушки произвольно занимают места в болоте, приняв положение присев. Журавли располагаются по окружности. По первому сигналу лягушки начинают бегать в пределах круга, а журавли, проникнув в пределы круга, стараются их запятнать. По второму сигналу лягушки вновь занимают положение присев, а журавли покидают болото и т.д. Через определенное время играющие меняются ролями. Отмечаются те журавли, которые запятнали больше лягушек. *Вариант:* находясь вне круга, журавли в ожидании первого сигнала ходят высоко поднимая ноги.

«Эстафета с булавами». В игре принимают участие команды с одинаковым числом игроков. Команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой командой последовательно расставляются несколько булав. За булавами устанавливается по конусу, обозначающими поворотный пункт. По сигналу педагога головные игроки в каждой команде бегут вперед, заваливая на своем пути стоящие булавы, затем огибают поворотный пункт и по прямой устремляются к линии старта, где касанием руки посылают в путь следующих игроков. Те во время бега должны расставить все булавы, обжать поворотный пункт и затем послать в путь следующих игроков и т.д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

«День и ночь». Посередине площадки обозначаются две параллельные линии – в 1,0–1,5 м одна от другой, а по обе стороны от них на расстоянии 1,2–1,5 м проводятся параллельно им линии «домов». Дети разделяются на две равные группы, которые строятся у своих средних линий спиной к соперникам и лицом к своим домам. Одной команде дается название «День», а другой – «Ночь». Педагог неожиданно произносит одно из этих названий. По этому



сигналу игроки противоположной команды устремляются в свой дом, а игроки названной группы стараются их догнать и осалить. Затем команды занимают прежнее положение. Педагог снова подает сигнал, стараясь, чтобы вызов команд был неожиданным. Перед сигналом, чтобы отвлечь внимание детей, педагог предлагает различные задания, например: поднять руки вверх и сделать три хлопка ладонями; присесть и встать; выполнить прыжки на месте и др. Игра проводится несколько раз. По ее окончании подсчитывают число пойманных в каждой команде. Победителем признается команда, осалившая большее число соперников.

«Волк во рву». Посередине площадки проводятся две параллельные линии в 70–100 см одна от другой, которые обозначают «ров». 1–2 водящих («волки») занимают позицию во рву. Остальные дети («козы») встают по одну сторону от рва (в «доме»). По другую сторону от рва обозначается «луг». По сигналу педагога козы бегут из дома, перепрыгивая ров, на луг. Волки, не выходя из рва, стараются осалить как можно больше коз. Осаленные козы отходят в сторону, их считают, и они вновь входят в игру. Затем по сигналу козы снова перебегают на другую сторону, а волки их ловят, когда они перепрыгивают через ров. После нескольких перебежек назначаются новые волки и игра повторяется. Выигрывают козы, не осаленные ни разу, и те волки, которые поймали больше коз.

«Два мороза». На противоположных сторонах площадки параллельными линиями обозначают «дом» и «школу». Расстояние между ними 12–18 м. Выбираются два «мороза». Остальные дети – «ребята». Последние располагаются в одну шеренгу за линией дома. Морозы встают посередине площадки. Они говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые». Один из них, указав на себя, говорит: «Я, Мороз – Красный нос». Другой произносит: «Я, Мороз – Синий нос». Затем они произносят вместе: «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Ребята дружно отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!» После этого они устремляются бегом в школу, а морозы стараются их осалить. Осаленные остаются неподвижно стоять там, где их «заморозил» Мороз. Затем морозы повторяют свой речитатив, а ребята, ответив, перебегают из школы в дом, по пути вырывая осаленных касанием руки, а те присоединяются к остальным игрокам. Морозы также стараются осалить как можно больше ребят. После двух перебежек назначаются новые морозы. А осаленных ребят подсчитывают и отпускают. Игра начинается сначала. В конце игры отмечают ребята, ни разу не осаленные морозами, а также лучшая пара морозов.

«Космонавты». По краям площадки обозначают мелом, конусами, стойками 5–6 «ракетодромов». Внутри каждого ракетодрома укладывают по несколько гимнастических обручей – ракет. Их общее число должно быть меньше, чем играющих детей. В начале игры дети встают в круг в середине площадки и по сигналу педагога, взявшись за руки, идут по кругу. Они произносят: «Ждут нас быстрые ракеты для полета на планеты. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет». Закончив речитатив, дети устрем-



ляются к ракетодромам и занимают место в ракетах. Тот, кто не успел занять такое место, возвращается на середину площадки, педагог возобновляет игру. Побеждают те ребята, которым больше других удалось занять место в ракетах.

«Белые медведи». На площадке обозначается «море» (круг диаметром 10–12 м). На краю моря обозначается «льдина». Назначается один водящий «белый медведь». Остальные игроки – «медвежата». Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!» – бежит со «льдины» в «море» и начинает пятнать медвежат, которые стараются убежать от него. Осаленного медвежонка медведь отводит на «льдину» и начинает ловлю следующего медвежонка. Два пойманных медвежонка берутся за руки и начинают ловить остальных медвежат, а медведь остается на льдине. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный оказался между руками. После этого они кричат: «Медведь на помощь!» Медведь подбегает и осаливает пойманного, который идет на льдину. Когда на льдине окажутся еще двое осаленных медвежат, они также берутся за руки и начинают ловлю медвежат и т.д. Последний пойманный медвежонок становится «белым медведем» и т.д.

«Быстрые звери». Дети разбиваются на несколько равных команд, которые выстраиваются в колонны за общей линией старта. Впереди колонн, в 10–12 м от линии старта, обозначается линия финиша. Играющие в командах принимают название зверей. Головные игроки называются «медведями», стоящие вторыми – «волками», третьи номера – «зайцами» и т.д. Педагог называет одного из зверей. Дети, носящие соответствующее название, выбегают вперед и стараются первыми пересечь линию финиша. Педагог старается вызывать детей вразбивку. Побеждает команда, участники которой чаще других первыми пересекли линию финиша.

«Воробьишки-попрыгунчики». На площадке обозначается круг. За его пределами располагаются все игроки – «воробушки». Внутри круга располагается водящий – «кошка». Воробушки непрерывно то вскакивают в круг, то выскакивают из него. «Кошка» старается осалить касанием руки того, кто заскочил в круг. Осаленный воробушек становится кошкой, а кошка – воробушком и т.д.

«Совушка». Выбирается водящий – «Совушка». Остальные дети изображают птичек. Они свободно бегают по площадке, размахивая руками, словно крыльями. Совушка сидит в дупле (начерченный круг). Педагог говорит: «Ночь. Совушка вылетает из дупла и передвигается по площадке, зорко следя за птичками». Птички же по данному сигналу должны оставаться на месте и не двигаться. Кто пошевелится, того Совушка уводит в свой дом, а сама снова выбегает на площадку. Когда последует сигнал «день», Совушка прячется в дупло, а птички начинают «летать» по площадке. Игра прерывается, когда в гнезде Совушки окажутся три птички. Тогда назначается другая Совушка, и игра возобновляется.

«Построение в шеренгу». Дети распределяются на две группы. По первому сигналу педагога они произвольно передвигаются по площадке. По второму



сигналу (или по команде: «В одну шеренгу становись!») дети строятся на заранее указанных местах в одну шеренгу. Место для построения обозначается конусом.

«Веселые ребята». На одной из лицевых линий площадки в одну шеренгу размещаются играющие. В середине площадки находится медведь. Педагог громко произносит: «Три, четыре!» Дети хором отвечают: «Мы, веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать!» Дети устремляются за другую лицевую линию площадки, стараясь увернуться от медведя, который стремится осалить играющих. Тот, до кого медведь дотронется, прежде чем он пересечет указанную линию, считается пойманным. Медведь забирает его в свою берлогу (круг). После 2–3 перебежек выбирают нового медведя, и игра продолжается.

«Поезд». Предварительно следует подготовить инвентарь: шнур длиной до 12 м, гимнастическую скамейку, 3–4 конуса, 9 набивных мячей, а также по 2 красных и зеленых флажка. Дети строятся в колонну по одному и держатся правой рукой за шнур. Головной игрок – «тепловоз», остальные – «вагоны». Педагог подает сигнал, и «поезд» начинает передвигаться то быстрее, то медленнее. При этом дети подражают движению поезда, произнося «тук-тук-тук...» В 2–3 местах размечаются «станции», у которых дежурные регулируют движение «поезда» красным и зеленым флажками. «Поезд» продвигается то по мосту (гимнастической скамейке), то по тоннелю (ворота, образованные конусами), то змейкой (между стойками). Игру можно проводить под музыку.

«Гномики и великаны». Занимающиеся свободно передвигаются по площадке. Если педагог называет слово «гномики», дети, изображая гномиков, приседают с прямой спиной, руки в сторону или за голову, локти назад. Когда же педагог говорит: «Великаны», дети замирают на месте, потягиваются и поднимают руки вверх-наружу. Их взгляд направлен вверх. Педагог отмечает тех, кто наиболее правильно выполняет эти упражнения.

«Группа, стой!» Занимающиеся свободно маршируют по площадке. Педагог, заняв место в середине, неожиданно подает команды. Однако дети должны выполнять их лишь тогда, когда перед командой произносится слово «группа». Если же последовала команда без этого слова, дети не должны реагировать на нее. Игроки, допустившие ошибку, садятся на скамейку. В игре побеждают самые внимательные игроки.

Перетягивание в шеренгах. Дети разбиваются на две группы. Они строятся в шеренги одна против другой. Между шеренгами проводится черта. По сигналу дети, взявшись попарно за руки, стараются перетянуть один другого за эту черту. Педагог подсчитывает число перетянутых игроками каждой шеренги. Побеждает группа, игроки которой сумели перетянуть на свою сторону большее число соперников.

«Сильный бросок». Дети делятся на две команды. Они встают одна против другой на расстоянии 16–18 м за линиями. Впереди (в 3 м от каждой линии),



обозначается еще по одной параллельной черте. В середине площадки устанавливается цель – мини-футбольный или баскетбольный мяч. По сигналу дети в произвольной очередности метают малые мячи в цель, стремясь перекатить ее за линию, начерченную перед группой соперников. При этом каждый игрок имеет лишь один мяч. Однако игроки могут пользоваться мячами, которые достались им от соперников. Побеждает команда, сумевшая перекатить цель на сторону соперников.

«Метко в цель». Дети разбиваются на две группы. Они располагаются напротив друг друга на расстоянии 10–12 м. Посередине площадки обозначается линия, вдоль которой устанавливаются кегли (или другие предметы). Каждый игрок имеет по одному малому мячу. По сигналу педагога игроки одной из команд метают мячи в кегли, стремясь их сбить. Подсчитывается число сбитых кеглей. Теперь это же задание выполняет другая группа. Каждая группа выполняет по 4 попытки. Побеждает та из них, которая сумела сбить в сумме всех попыток большее число кеглей. *Вариант:* то же, но дети имеют мини-футбольные мячи, стремясь сбить цель ударом по мячу внутренней стороной стопы правой или левой ноги.

«Запрещенные движения». Дети строятся в одну шеренгу, разомкнувшись на вытянутые руки. Педагог объявляет, что «запрещенным движением», например, будет «руки за голову». Затем педагог выполняет известные детям упражнения, а дети повторяют за ним. В один из моментов педагог ставит руки за голову («запрещенное движение»); дети, повторившие его, делают шаг вперед. Педагог объявляет новое «запрещенное движение», и игра продолжается и т.д. Победителями объявляются дети, которые после нескольких раундов совершили меньшее число ошибок.



ЭЛЕМЕНТЫ МИНИ-ФУТБОЛА НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГАМИ

Удары по мячу ногами – основа техники мини-футбола. В дошкольном возрасте детям вполне по силе освоить азы техники таких приемов, как удары внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, серединой подъема, носком. При разучивании с детьми 4–6 лет этих элементов игры следует учитывать их *трехфазовую структуру*: *предварительную фазу* (разбег), *подготовительную фазу* (постановку опорной ноги) и *заключительную фазу* (ударное движение и так называемую проводку). Однако когда удар по мячу выполняется с места, предварительная фаза отсутствует.

Ознакомление дошкольников с основами техники ударов ногами по мячу рекомендуется начать с их выполнения ведущей ногой. Лишь после того, как занимающиеся прочувствуют в целом технику выполнения того или иного приема ведущей ногой, следует перейти к их освоению слабой ногой. Методическая последовательность обучения упомянутых технических приемов такова. Сначала разучиваются удары по неподвижному мячу с места, затем выполняются удары с одного шага (при этом основное внимание обращается на правильный подход к мячу и правильную постановку опорной ноги в момент удара), после этого выполняются удары по неподвижному мячу с 2–3 шагов с разбега. Постепенно следует переходить к обучению детей ударам по катящимся навстречу или сбоку мячам. Эти приемы выполняются как с места, так и с разбега. А когда дети освоят основы техники данных приемов, рекомендуется перейти к занятиям над точностью ударов.

На рис. 68 изображены возможные направления движения мяча после выполнения ударов в его различные точки.

Удар внутренней стороной стопы выполняется следующим образом. Опорная нога ставится рядом с мячом. Ее носок должен совпадать с направлением предполагаемого движения мяча. Стопа согнутой в коленном суставе бьющей ноги перед ударом сильно разворачивается наружу и выносится вперед. Ее голеностоп напрягается. При соприкосновении стопы с серединой мяча туловище бьющего



наклоняется над мячом. Произведя удар, бьющая нога продолжает движение за мячом. Это движение и называется проводкой (рис. 69). Далее предлагаются упражнения для обучения детей данному техническому приему. В зависимости от условий и подготовленности детей педагог по своему усмотрению включает их в физкультурные занятия.



Рис. 68

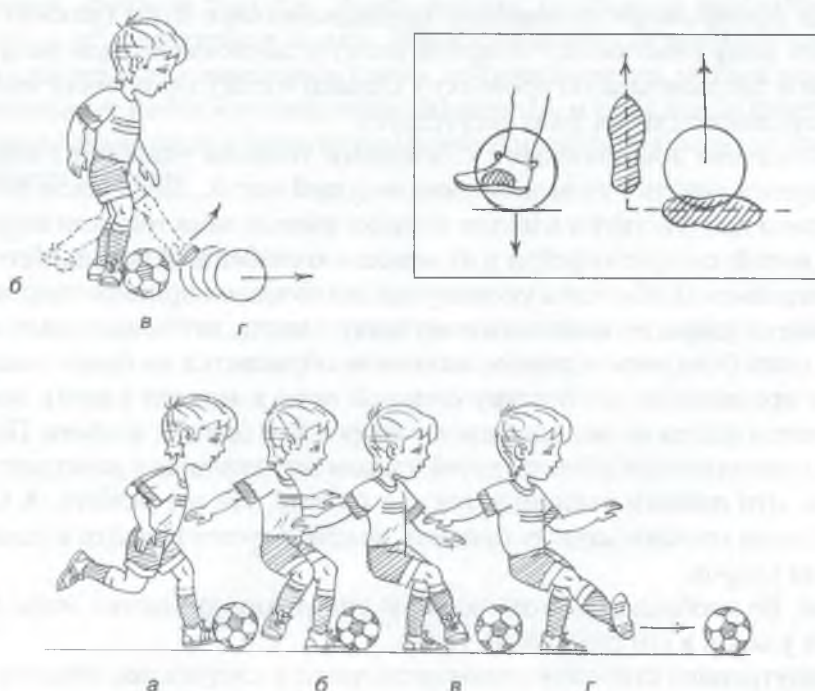


Рис. 69



Последовательность в обучении:

1. Дети выполняют размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы наружу (на 90°). Затем это движение повторяется, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом ударного движения бьющей ногой.

2. Встав перед мячом, дети производят легкий удар по набивному мячу, чтобы хорошо прочувствовать место соприкосновения внутренней стороны стопы с мячом.

3. Дети упражняются с подвешенным к потолку или специальной рейке мячом. Слегка раскачав мяч, они в момент его приближения к бьющей ноге наносят по нему удар внутренней стороной стопы.

4. Встав в 2 м от стенки, дети ударом по мячу с места направляют его низом в стенку (рис. 70). Опорная нога ставится рядом с мячом. А удар внутренней стороной стопы производится точно в середину мяча.

5. То же, но удар производится с одного шага разбега. Опорная нога ставится на специальную разметку рядом с мячом.



Рис. 70

6. Дети упражняются в парах. Один из них имеет мяч. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6–7 м. Имеющий мяч рукой накатывает его на товарища, а тот ударом по катящемуся мячу (без разбега) посылает мяч низом обратно и т.д. Периодически занимающиеся меняются ролями.

7. То же, что и предыдущее упражнение, но удар по мячу наносится сначала с одного шага разбега, а затем с двух-трех шагов разбега.

8. Дети встают в 3–4 м напротив стенки. Каждый имеет мяч. Они подбрасывают мяч перед собой на уровне головы. Отскочивший от поверхности площадки мяч ударом с лета внутренней стороной стопы посылается в стену. Затем занимающиеся ловят отраженный от стенки мяч и вновь таким же способом с лета посылают его в стенку.



9. Дети упражняются в парах. Каждая пара имеет мяч. Партнеры попеременно передают мяч низом друг другу внутренней стороной стопы в одно касание периодически меняя бьющую ногу. Расстояние между партнерами – 4–5 м.

10. Дети упражняются в парах. Они встают напротив друг друга на расстоянии 5–6 м. Каждая пара имеет мяч. Первый набрасывает мяч по воздуху на партнера. Тот после отскока от поверхности площадки ударом внутренней стороной стопы с лета посылает мяч первому. Первый ловит мяч и вновь набрасывает его партнеру и т.д. Через определенное время партнеры меняются ролями.

11. Дети упражняются в парах. Они встают напротив друг друга на расстоянии 4–5 м. Между ними из стоек сооружаются ворота шириной 1 м. Партнеры попеременно передают мяч низом друг другу в одно касание, стараясь, чтобы мяч точно проходил в ворота (рис. 71).

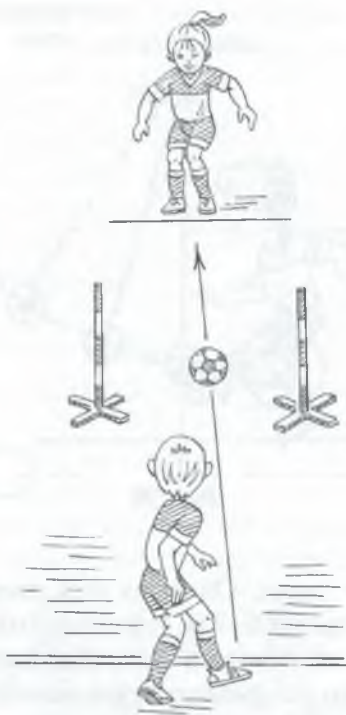


Рис. 71

12. На площадке размечается круг диаметром 8 м. Педагог с мячом встает в середину круга. Дети размещаются равномерно по кругу. Педагог поочередно посылает мяч низом ударом внутренней стороной стопы поочередно каждому занимающемуся. Принимающий мяч делает шаг вперед и таким способом возвращает мяч обратно педагогу и т.д. (рис. 72).

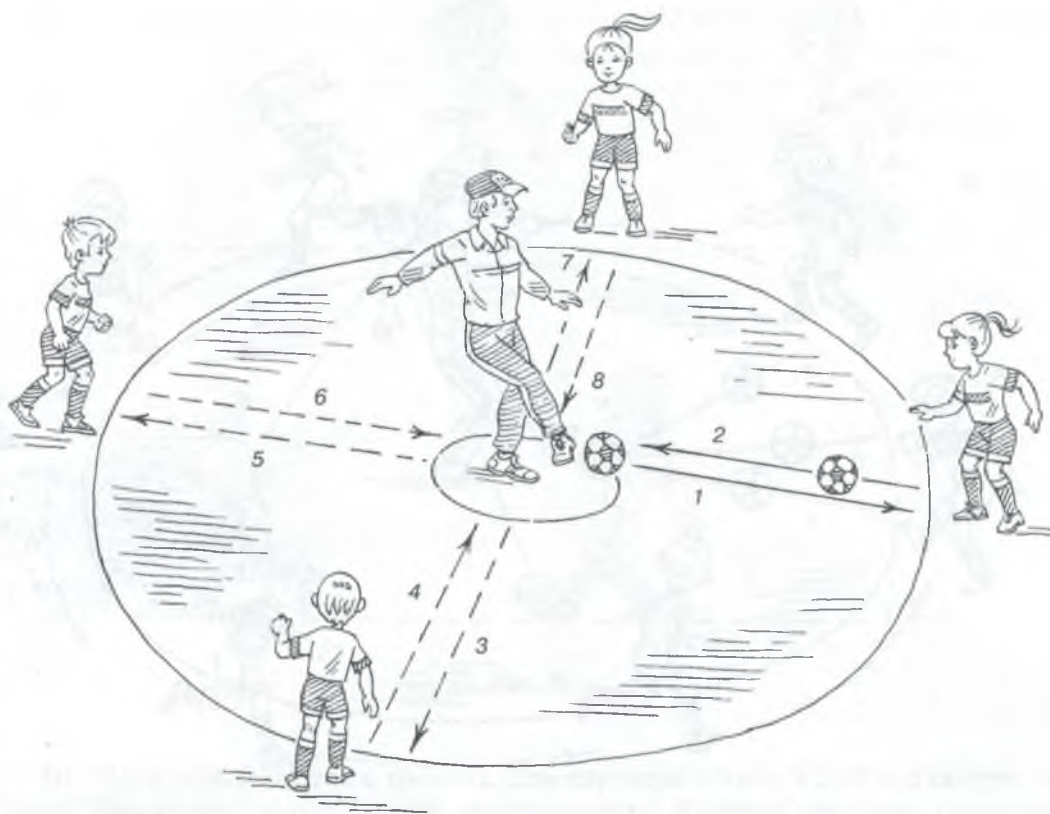


Рис. 72

13. То же, но дети передвигаются по кругу по ходу часовой стрелки, а педагог посылает мяч на ход бегущему. Тот выполняет удар левой ногой внутренней стороной стопы, стараясь точно направить мяч педагогу, и т.д. (рис. 73). При выполнении удара по мячу внешнее плечо бегущего участника должно как бы выдвигаться вперед. А носок опорной ноги должен «смотреть» в центр круга. Периодически занимающиеся меняют направление передвижения.

14. Дети упражняются в парах. Каждый партнер имеет мяч. Они встают друг против друга на расстоянии 5–6 м и выполняют передачи мяча друг другу с предварительной остановкой или же в одно касание низом так, чтобы мячи не сталкивались по ходу передачи (рис. 74).

15. Дети упражняются в парах. Они выполняют на бегу передачи мяча внутренней стороной стопы низом на ход партнеру. Расстояние между партнерами – 3–4 м. Удары по мячу выполняются дальше от партнера ногой, что способствует, не нарушая ритма перемещения занимающихся, правильному положению тела бьющего по отношению к мячу (рис. 75).

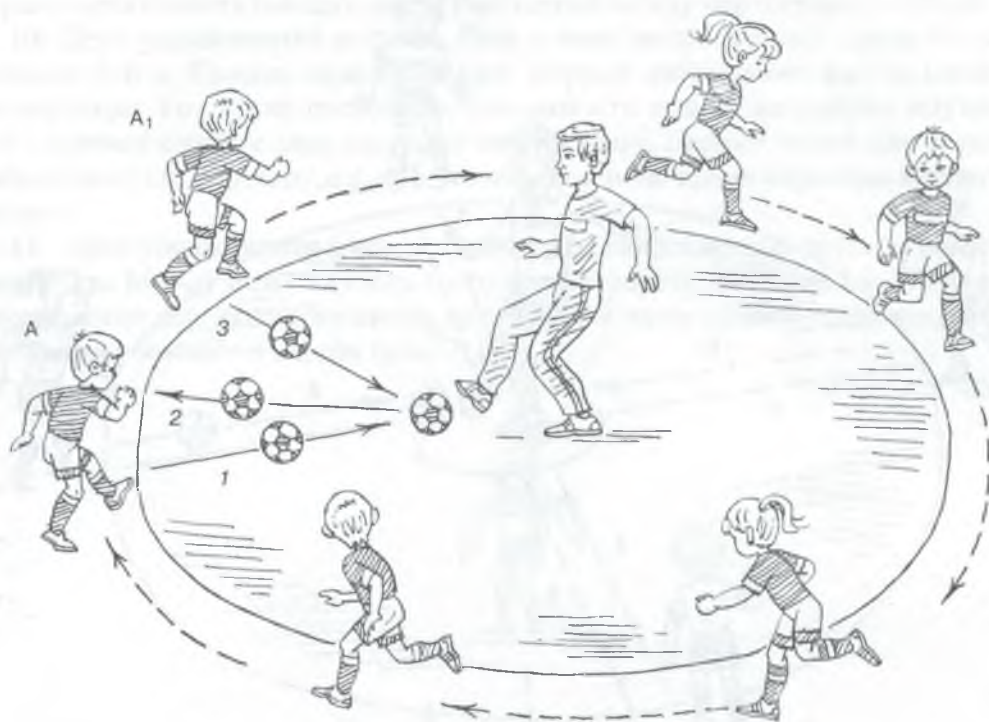


Рис. 73

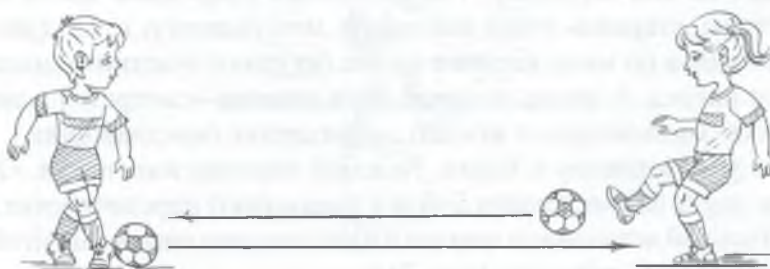


Рис. 74

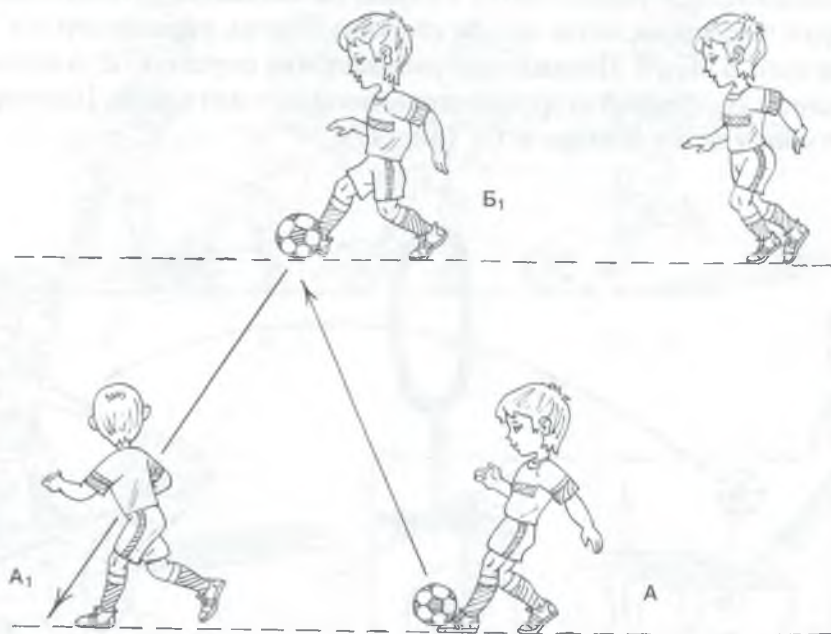


Рис. 75

16. Дети упражняются в тройках. Два партнера встают в 5–6 шагов друг от друга. Посередине встает третий, расставив ноги. Крайние партнеры передают мяч друг другу низом внутренней стороной стопы, предварительно его останавливая. Периодически крайние участники меняются ролью с центровым. *Вариант:* упражнение выполняется в одно касание (рис. 76).



Рис. 76



17. Занимающиеся упражняются в парах. На площадке устанавливается на стойке обруч. Партнеры, встав по обе стороны обруча, упражняются в точном попадании мяча в обруч. Первый подбрасывает мяч перед собой, а затем после отскока ударом внутренней стороной стопы посылает мяч в цель. Партнер ловит мяч и выполняет то же задание и т.д. (рис. 77).

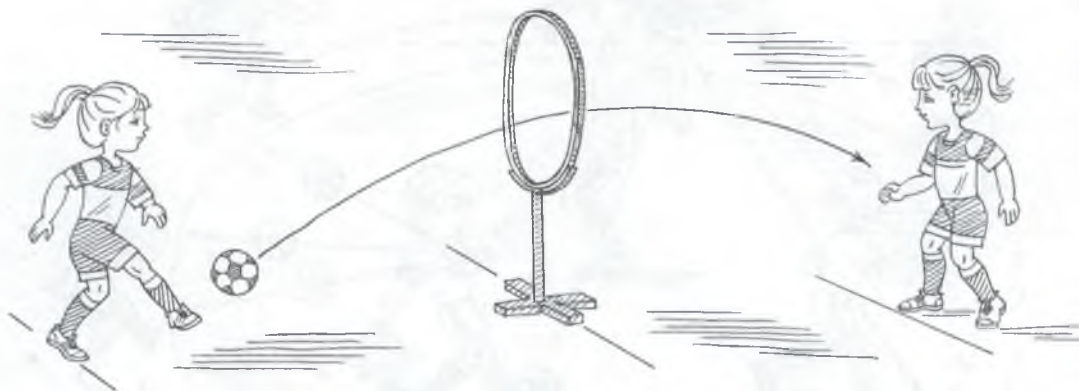


Рис. 77

Удар внутренней частью подъема, т.е. частью стопы от фаланги большого пальца до голеностопного сустава. Техника выполнения этого технического приема такова. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча. Плечо со стороны опорной ноги подается чуть вперед, а плечо со стороны бьющей ноги – чуть назад. Тяжесть тела переносится на опорную ногу. Бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар производится в нижнюю часть мяча. Так выполняется *удар с места* (рис. 78).

При *ударе с разбега* игрок движется по дуге к направлению полета мяча. Стопа ударяет по мячу чуть сбоку от середины. В зависимости от того, на какой высоте предполагается послать мяч, стопа наносит удар или ниже середины мяча (по середине мяча), или же выше середины. В момент удара бьющая нога полностью выпрямляется в коленном суставе, мышцы ее расслабляются. Завершая проводку, бьющая нога заносится чуть накрест перед телом, как и рука со стороны противоположной, бьющей ноги. Рука, одноименная бьющей ноге, отводится назад.

Последовательность в обучении:

1. Стоя на месте, дети выполняют ударное движение ног без мяча (имитация данного технического приема).
2. Стоя на месте, дети выполняют легкий удар по набивному мячу, чтобы прочувствовать место соприкосновения внутренней стороны стопы и мяча.

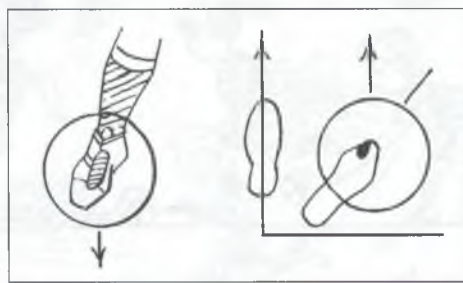


Рис. 78

3. Дети выполняют удары по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 4–5 м. Место постановки опорной ноги обозначается мелом или другим способом. Отскочивший от стенки мяч дети ловят руками и устанавливают на прежнее место и т.д.

4. Дети встают в одном шаге от мяча и немного наискосок от него. По сигналу они совершают в виде прыжка удлинённый шаг и наносят удар по мячу в стенку с расстояния 5–6 м. Поймав отскочивший от стенки мяч, они устанавливают его на прежнее место и т.д.

5. Дети встают с мячами в 6–7 м от стенки. По сигналу они легким ударом посылают мяч вперед и чуть по диагонали. Сделав два-три шага разбега, они ударом по уходящему мячу направляют в стенку. Поймав руками отскочивший от стенки мяч, они устанавливают его на прежнее место и т.д. Место постановки опорной ноги обозначается специальной отметкой.

6. Дети упражняются в парах. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6–7 м. Один из них рукой накатывает мяч товарищу, а тот ударом внутренней частью подъема посылает его обратно. Подающий ловит мяч и опять накатывает его партнеру и т.д. Периодически игроки меняются ролями.



7. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них (Б) выполняет роль подающего мяч, а другой (А) – роль бьющего. Последний встает в 8–9 шагах напротив стенки, расставив ноги. Подающий встает позади него с мячом. Он накатывает его между ног партнера. Когда мяч прокатится вперед некоторое расстояние, бьющий А с 2–3 шагов разбега ударом по уходящему мячу внутренней частью подъема посылает его в стенку (рис. 79). После этого отраженный от стенки мяч возвращается подающему Б и упражнение повторяется. Подающий старается направлять мяч между ног партнера так, чтобы он катился несколько по диагонали от бьющего. В ходе занятий дети периодически меняются ролями.



Рис. 79

8. Дети встают по кругу диаметром 6–8 шагов. В середине круга занимает место педагог. По сигналу дети в легком темпе начинают передвигаться по кругу. Педагог поочередно низом направляет мяч бегущим на ход. Те ударом внутренней частью подъема дальней ноги возвращают мяч в середину круга и т.д. (рис. 80). По истечении определенного времени занимающиеся меняют направления перемещения.

9. Занимающиеся располагаются лицом к стене на расстоянии 6–7 шагов от нее. Каждый имеет в руках мяч. По сигналу дети подбрасывают мяч перед собой и ударом внутренней частью подъема с лета посылают его на небольшой высоте в стену. Затем отраженный от стены мяч ловится и упражнение повторяется. *Вариант:* удары наносятся в мишень, изображенную на стенке.

10. Педагог, стоя сбоку в 2–3 м от игрока, набрасывает ему мяч так, чтобы тот ударом внутренней частью подъема с лета послал его с расстояния 5–6 м в ворота, изображенные на стенке, или в мишень (рис. 81).

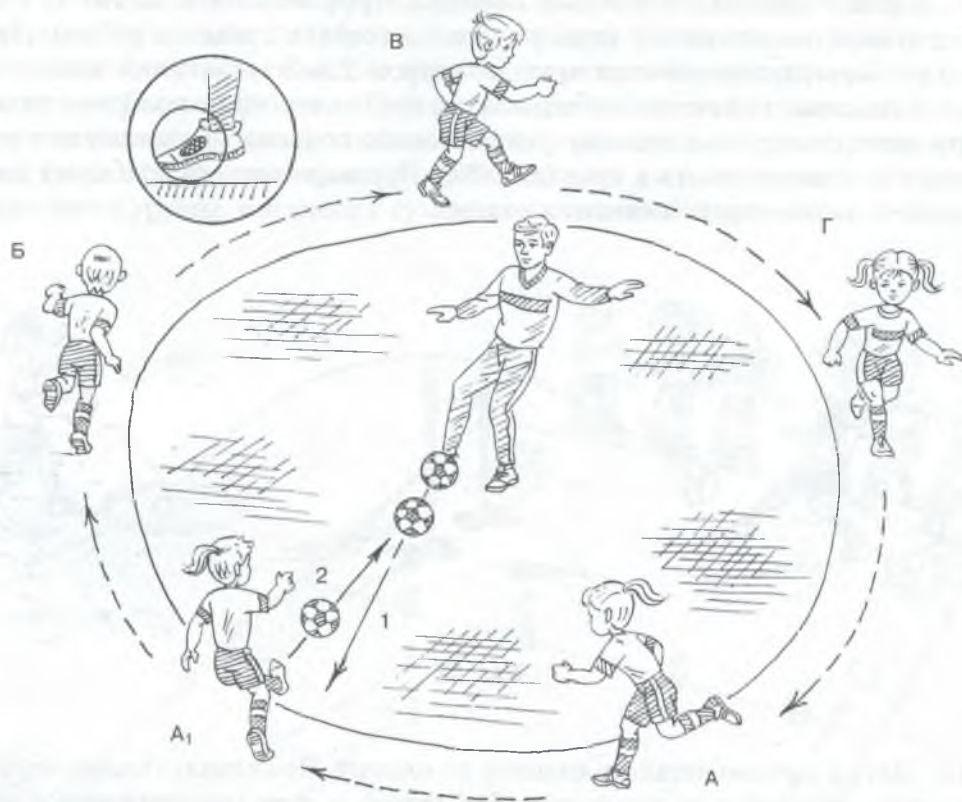


Рис. 80

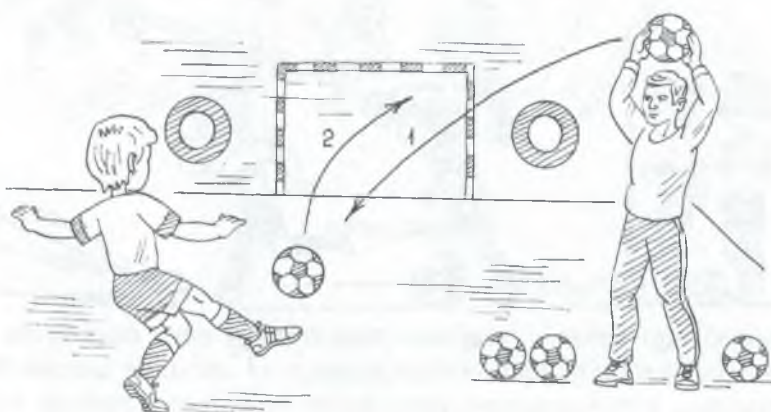


Рис. 81



11. Дети упражняются в парах. Бьющий игрок имеет 8–6 мячей. В 4–5 м перед ним устанавливается барьер (или на стойках ставится рейка). Далее в 3 м от барьера обозначается круг диаметром 2,5–3 м. Бьющий игрок, взяв мяч, подбрасывает его перед собой, а затем после отскока от поверхности площадки выполняет удар с лета внутренней частью подъема, направляя мяч через барьер и стараясь попасть в круг (рис. 82). Партнер бьющего подбирает мячи. После 5–6 попыток дети меняются ролями.

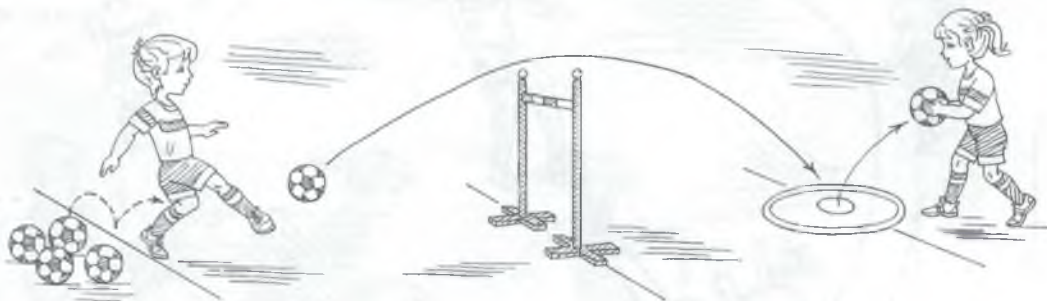


Рис. 82

12. Дети с мячами встают в колонну по одному. По сигналу головной участник ведет мяч вперед на расстоянии 5–6 шагов, и, чуть отпустив мяч, ударом внутренней частью подъема с хода посылает его в цель (ворота, мишень на стене и др.). Затем он подхватывает свой мяч и бежит в конец колонны. В это время упражнение выполняет следующий участник и др. (рис. 83).



Рис. 83



13. Дети делятся на две группы. Каждая занимает позицию за одной из лицевых линий площадки. Все игроки имеют по мячу. По сигналу игроки одной из групп ударом внутренней частью подъема посылают мячи в ворота, сооруженные из конусов. Таких ворот двое. Подсчитывается число точных попаданий. Когда все участники этой группы пробьют по цели, задание выполняет другая группа и т.д. (рис. 84). Всего каждая группа выполняет по 4 попытки. Победителем объявляется группа, имеющая в сумме всех попыток большее число попаданий.

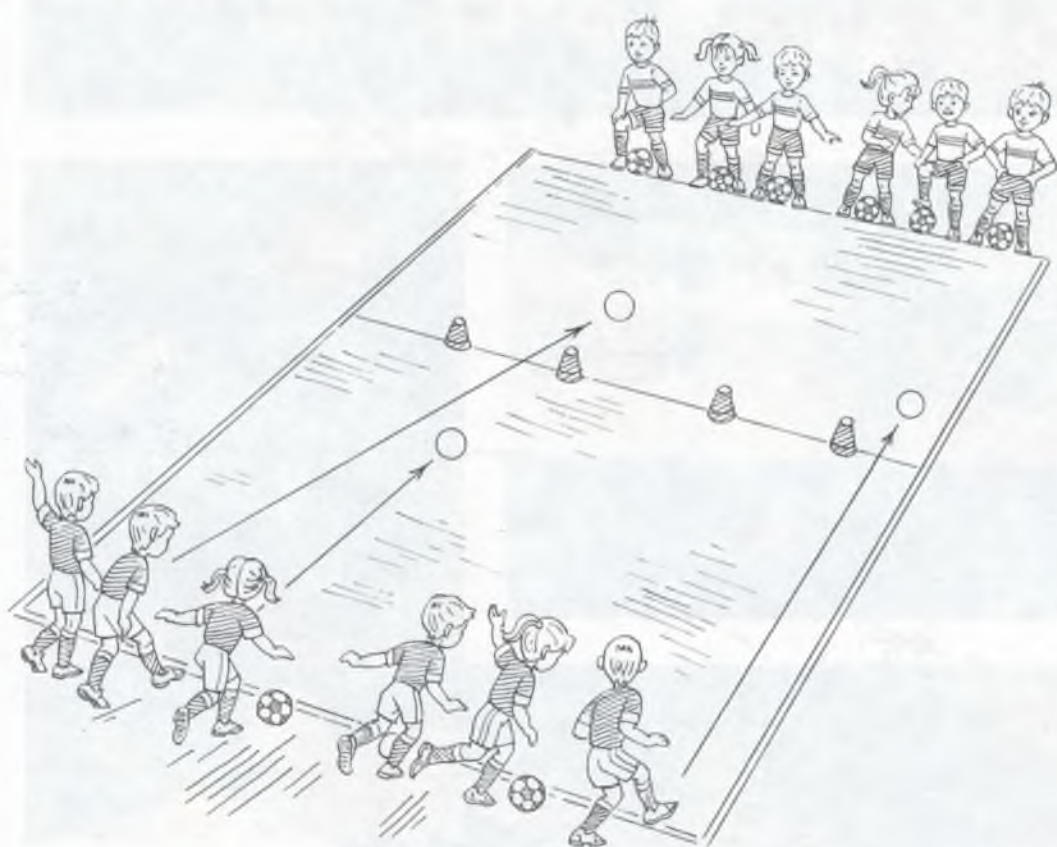


Рис. 84

Теперь несколько слов о типичных *ошибках* у детей при освоении удара внутренней частью подъема. Например, часто опорная нога ставится вплотную к мячу. Для исправления этого недостатка рекомендуется выполнить серию ударов с места по неподвижному мячу, ставя опорную ногу на специальную отметку. Также нередко дети выполняют разбег не по дуге, а по прямой линии. Надо обозначить на площадке дугу. При помощи этого ориентира дети совершают удары с 3–4 шагов разбега, посылая мяч в стену или партнеру.



Удар серединой подъема выполняется с прямого разбега по отношению к намеченному направлению полета мяча. Слегка согнутая в коленном суставе опорная нога ставится рядом с мячом, носок ее направлен точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сгибается в коленном суставе. Затем маховым движением бедра она выносится вперед, и удар серединой подъема наносится в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, а противоположная рука выбрасывается вперед-вверх (рис. 85). Если необходимо послать мяч невысоко, опорная нога ставится на одной линии с мячом (рис. 86, а), а для удара верхом следует немного не дойти до мяча (рис. 86, б).

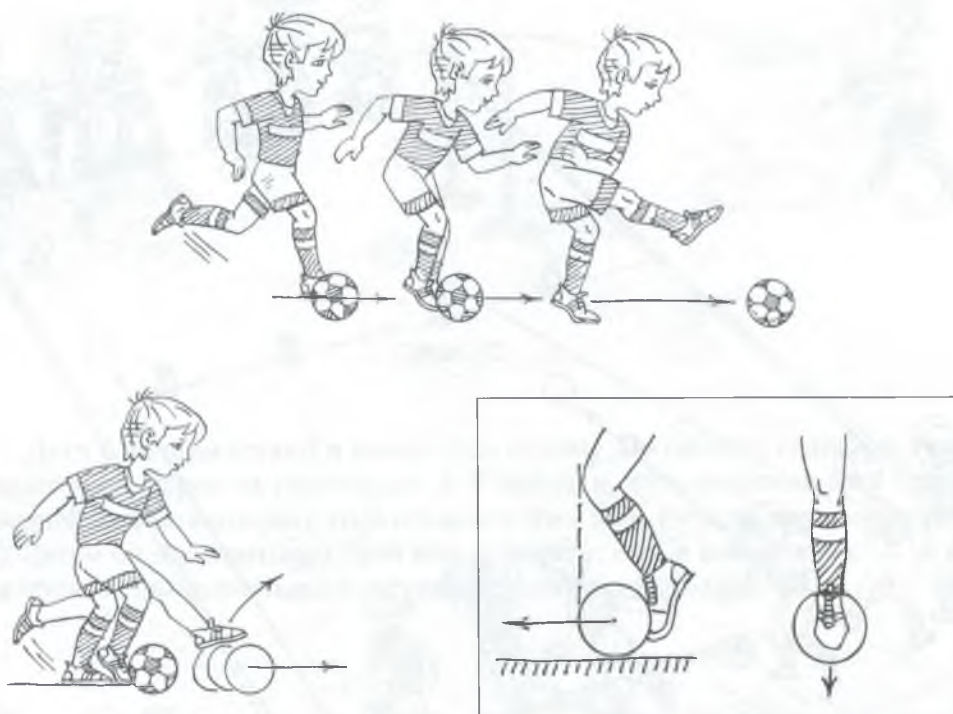


Рис. 85



Рис. 86



















Последовательность в обучении:

1. Дети выполняют ударное движение без мяча (имитация удара).
2. Занимающиеся выполняют удар с места по неподвижному мячу в замедленном темпе, стараясь прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом.
3. То же, но удар выполняется с прямого разбега в 2–3 шага. Акцент делается на постановку опорной ноги на одну линию с мячом.
4. Дети выполняют удар в стенку по неподвижному мячу с расстояния 5–6 шагов.
5. На стенке изображается квадрат 1×1 м. Дети поочередно с расстояния 6 шагов наносят удар с разбега в 3–4 шага в цель.
6. То же, но удар наносится по катящемуся навстречу бьющему игроку мячу.
7. То же, но удар наносится по мячу, катящемуся сбоку от бьющего игрока.
8. Дети подбрасывают мяч перед собой. Отскочивший от поверхности площадки мяч несильно подбивается вверх серединой подъема и т.д.
9. То же, но игроки направляют мяч ударом через голову и т.д.
10. Занимающиеся подбрасывают мяч перед собой, а затем ударом серединой подъема направляют отскочивший от поверхности площадки мяч с расстояния 6–7 шагов в стенку и т.д.
11. Дети подбрасывают мяч перед собой, а затем, не дав ему опуститься, ударом серединой подъема посылают его с 5–6 м с лета в ворота.
12. То же, но мяч посылается с лета с расстояния 6–7 шагов в мишень диаметром 1 м, изображенную на стенке.

При разучивании удара серединой подъема дети нередко из-за боязни болевых ощущений *не оттягивают носок бьющей ноги вниз*. В результате удар по мячу наносится верхней частью носка. Необходимо для устранения ошибки выполнить серию ударов серединой подъема, приподнимаясь в момент касания мяча подъемом на носке опорной ноги.

Удар носком во многом аналогичен удару серединой подъема. Выполняется он как с места, так и с прямого разбега с небольшим замахом бьющей ноги. В момент удара носок бьющей ноги несколько приподнят (рис. 87). Если удар наносится в середину мяча, полет его осуществляется по низкой траектории. Когда же удар приходится в нижнюю часть мяча, последний летит по крутой траектории.



Рис. 87



Для освоения детьми техники удара носком можно с успехом использовать упражнения, рекомендованные для обучения детей технике удара серединой подъема.

Типичные ошибки, допускаемые детьми при освоении этого приема, таковы. Опорная нога ставится слишком далеко от мяча. В результате дети тянутся к мячу бьющей ногой, а удар получается слабым. Также нередко удар наносится не в середину, а в край мяча. Следует повторить удары по мячу с места, ставя опорную ногу на специальную отметку.

ОСТАНОВКИ МЯЧА

Остановки мяча в мини-футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Освоение остановок мяча в дошкольном возрасте следует планировать одновременно с отработкой техники ударов. Вначале рекомендуется приступить к освоению остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Затем уже можно приступить к освоению техники опускающегося перед игроком мяча подошвой и низколетящего мяча внутренней стороной стопы, а также опускающегося мяча серединой подъема.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Это наиболее распространенный способ приема мяча. Такая остановка удобна и надежна. Приняв мяч этим способом, нога игрока естественным образом готова направить его дальше. Этот технический прием выполняется так. Слегка согнутая в коленном суставе опорная нога выставляется вперед. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. Тяжесть тела переносится также на опорную ногу, а останавливающая нога сгибается в коленном суставе. Ее стопа сильно разворачивается наружу, образуя со стопой опорной ноги прямой угол. Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом принимающая нога мягко отводится назад. В результате мяч остается лежать перед игроком (рис. 88).



Рис. 88



Последовательность в обучении:

1. Дети встают в двух-трех шагах напротив стенки. Они направляют мяч внутренней стороной стопы низом так, чтобы, отразившись от стенки, он откатился назад. Подав навстречу катящемуся мячу ногу с развернутой наружу стопой, дети стараются выполнить остановку, а затем вновь посылают его в стену и т.д.

2. Дети держат шпагат, к которому прикреплен мяч. Мяч находится в 5–10 см от поверхности площадки. Выполнив легкий удар по подвешенному мячу внутренней стороной стопы, они останавливают возвращающийся мяч тем же способом и т.д.

3. Занимающиеся выполняют упражнение в парах. Каждая пара имеет мяч. Партнеры встают в 3–4 шагах друг от друга. Они попеременно направляют мяч низом внутренней стороной стопы друг другу, предварительно останавливая его тем же приемом.

4. Дети встают по кругу диаметром 8–10 м. Инструктор занимает с мячом место в центре круга. Он поочередно передает мяч низом занимающимся. Последние, остановив мяч внутренней стороной стопы, ударом тем же приемом возвращают его в центр круга и т.д.

5. Занимающиеся разбиваются на пары. В каждой паре партнеры встают в 4–5 шагах друг от друга. Продвигаясь вперед, они передают мяч друг другу низом внутренней стороной стопы, предварительно останавливая его тем же приемом. Вначале занимающиеся продвигаются медленным темпом. По мере освоения техники приема мяча темп движения постепенно увеличивается.

6. Дети разбиваются на тройки. В каждой тройке имеется по два мяча. Партнеры образуют треугольник со сторонами 4–5 шагов. Игроки, имеющие мячи, поочередно ударом внутренней стороной стопы низом посылают мяч свободному партнеру. Тот принимает мяч тем же способом и также ударом посылает его обратно и т.д. Периодически занимающиеся меняются ролью со свободным игроком.

Наиболее часто встречающейся ошибкой у детей при остановках катящихся мячей внутренней стороной стопы является сильный отскок мяча в момент касания его ноги. Это вызвано тем, что суставы ноги сильно напряжены, а мяч, натолкнувшись на жесткую поверхность стопы, сильно от нее отражается. Следует предложить детям поупражняться в остановках мяча со слабо надутым мячом.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда тот движется навстречу игроку. Бьющая нога, слегка согнутая в коленном суставе, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Направление носка опорной ноги совпадает с линией движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в коленном суставе отводится чуть назад и мягко прижимает мяч к поверхности площадки. Туловище же немного подается вперед (рис. 89).



Рис. 89

Последовательность в обучении:

1. Занимающиеся разбиваются на пары. Каждая пара имеет мяч. Партнеры встают друг против друга на расстоянии трех шагов. Один из них приподнимает носок и опускает пятку принимающей ноги, а его партнер накатывает ему рукой мяч. Как только принимающая нога соприкасается с мячом, игрок мягко прижимает его к поверхности площадки. После этого он таким же образом накатывает мяч партнеру и т.д.

2. Дети встают в двух шагах перед стенкой. Каждый имеет мяч. Они посылают мяч ударом внутренней стороной стопы низом в стенку. Отраженный от стенки мяч останавливает подошвой и т.д.

3. Упражнение выполняется в парах. Партнеры встают в 6–7 шагах друг от друга. Один из них имеет мяч, а второй встает к нему спиной. Первый накатывает рукой мяч низом в сторону партнера. Когда мяч приблизится к нему, первый подает голосом сигнал. Услышав сигнал, игрок поворачивает кругом и останавливает мяч подошвой. После этого партнеры меняются ролями и т.д. *Вариант:* мяч накатывается на партнера ударом внутренней стороной стопы.

4. Дети встают в колонну по одному. В 4–5 шагах от колонны обозначается линия. В трех шагах от нее с мячом занимает место педагог. По сигналу впереди стоящий игрок бежит вперед, а педагог низом посылает ему мяч. Остановив мяч подошвой, игрок ударом внутренней стороной стопы посылает мяч обратно, а сам перемещается в конец колонны. Теперь упражнение выполняет второй номер и т.д.

5. Упражнение выполняется в тройках. Партнеры образуют треугольник со сторонами в 5–6 шагов. Двое из них имеют по мячу. Они поочередно ударом внутренней стороной стопы посылают мячи низом в направлении третьего партнера. Тот вынужден выполнять движение вправо или влево, останавливая мяч подошвой, так как его партнеры посылают мяч в сторону от него. Оставив мяч, он ударом внутренней стороной стопы старается точно направить мяч этому же партнеру.



При выполнении данного приема у детей наблюдаются *следующие ошибки*: а) останавливающая нога поднимается слишком высоко, и мяч проскальзывает под стопой, б) накрывая мяч подошвой, занимающиеся сильно наступают на мяч. В первом случае рекомендуется повторить упражнение 1 и 2, а во втором можно посоветовать занимающимся во время приема мяча за счет сгиба в коленном суставе мягко отвести останавливающую ногу назад.

Остановка опускающегося перед игроком мяча подошвой выполняется так. Опорная нога ставится чуть позади предполагаемого приземления мяча. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится немного вперед. В момент касания мяча поверхности он накрывается подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется (рис. 90).

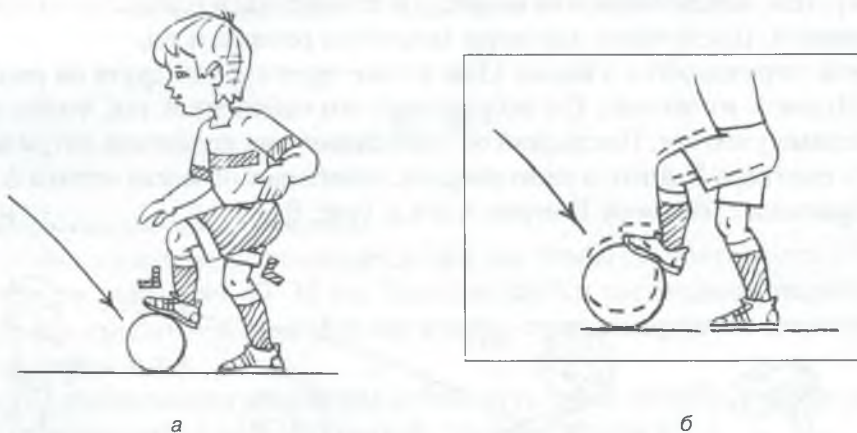


Рис. 90

Последовательность в обучении:

1. Дети упражняются в парах. В каждой паре имеется мяч. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 4–5 шагов. Первый верхом набрасывает мяч второму так, чтобы он приземлился перед партнером. Тот останавливает во время приземления мяч подошвой, берет его в руки и также набрасывает его первому и т.д.

2. Занимающиеся встают в 4–5 шагах напротив стенки. Каждый имеет мяч. Они бросают мяч по высокой траектории в стенку. Отраженный от стенки мяч останавливается в момент приземления подошвой и т.д.

3. Дети встают в колонну по одному. Педагог с мячом встает в 7–8 шагах от нее. Он набрасывает мяч верхом так, чтобы тот опускался в 2–3 шагах от первого номера. Тот делает движение к мячу, в момент приземления останавливает его подошвой и ударом внутренней стороной стопы низом посылает мяч обратно педагогу, а сам занимает место в конце колонны. Теперь упражнение выполняет второй номер и т.д.



4. Занимающиеся встают в колонну по одному. Перед колонной через каждые 1,5 м по одной линии устанавливаются 5 конусов. В 6–7 м от последнего конуса с мячом встает педагог. По сигналу первый номер обегает змейкой конусы. Как только он завершает это задание, педагог набрасывает мяч верхом в направлении бегущего, а тот в момент приземления останавливает его подошвой, а затем ударом внутренней стороной стопы посылает мяч низом обратно педагогу. После этого он занимает место в конце колонны, а упражнение выполняет второй номер и т.д.

5. Дети упражняются в парах. Партнеры встают в 3–4 м друг от друга. Один берет мяч в руки, а второй занимает позиции к нему спиной. Первый бросает мяч верхом на второго так, чтобы тот опускался примерно в двух шагах от него. Бросив мяч, первый подает сигнал голосом. Услышав сигнал, партнер поворачивается кругом, делает движение вперед и в момент приземления мяча накрывает его подошвой. После этого партнеры меняются ролями и т.д.

6. Дети упражняются в парах. Они встают друг против друга на расстоянии 6–7 м. Игрок Б имеет мяч. Он набрасывает его партнеру А так, чтобы тот опускался прямо у его ног. Последний останавливает мяч подошвой, затем ведет его на место партнера Б, а тот, в свою очередь, перебегает на место игрока А. Теперь мяч набрасывает партнеру Б игрок А и т.д. (рис. 91).



Рис. 91

При выполнении этого приема дети часто допускают следующую *ошибку*. Коснувшись подошвы, мяч тут же отскакивает от игрока, так как слишком напряжен голеностопный сустав. Следует повторить упражнение 1, акцентируя внимание занимающихся на необходимости расслабления голеностопного сустава в момент накрывания мяча подошвой.

Остановка опускающегося и низколетящего на игрока мяча внутренней стороной стопы во многом сходна с приемом катящегося мяча этим же способом. Опорная нога слегка сгибается в коленном суставе и выносится вперед-вверх



с таким расчетом, чтобы летящий мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В этот момент бьющая нога мягко подается назад, гася за счет этого амортизирующего движения скорость полета мяча (рис. 92).

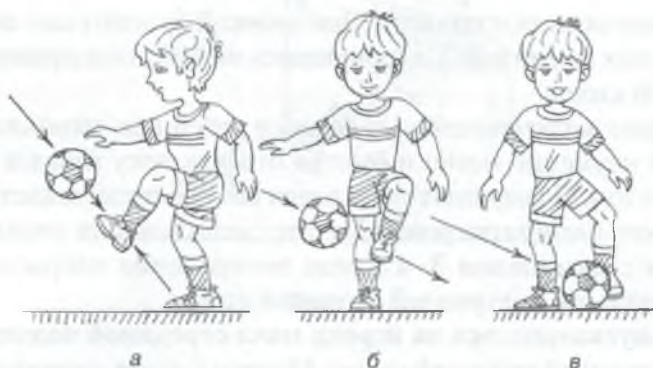


Рис. 92

Последовательность в обучении:

1. К стойке на шнуре подвешивается мяч так, чтобы от поверхности площадки до мяча было примерно 30–35 см. Занимающийся раскачивает подвешенный мяч и при его приближении делает шаг вперед, стараясь принять его внутренней стороной стопы, и т.д.

2. Дети подбрасывают мяч перед собой чуть выше головы, а затем останавливают опускающийся мяч внутренней стороной стопы и т.д.

3. Занимающиеся упражняются в парах. Встав в 5–6 м друг против друга, они поочередно набрасывают мяч партнеру так, чтобы он после отскока от поверхности площадки опускался в ногу товарищу. Последний выполняет остановку низколетающего мяча внутренней стороной стопы и т.д. (рис. 93). Теперь принявший мяч набрасывает его партнеру и т.д.

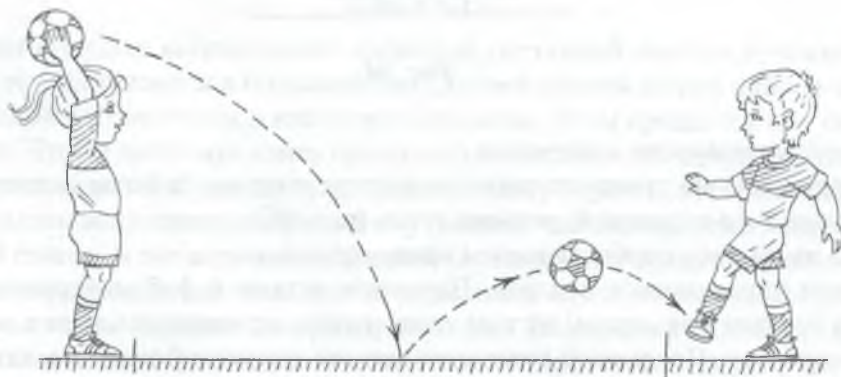


Рис. 93



4. Занимающиеся встают в 5 шагах перед стенкой. Каждый имеет мяч. Они бросают по крутой траектории мяч в стенку, а затем, сделав движение вперед, стараются принять отраженный от стенки мяч внутренней стороной стопы.

5. Занимающиеся имеют по мячу. Они свечкой бросают мяч вверх так, чтобы он опускался у них за спиной. Повернувшись на 180°, они принимают его внутренней стороной стопы.

Наиболее часто встречающейся *ошибкой* у детей при выполнении этой остановки является неумение мягко и быстро отвести ногу назад в момент соприкосновения с мячом. В результате этого мяч сильно отскакивает от игрока. Для исправления этого недостатка рекомендуется использовать упражнение в парах, когда партнеры с расстояния 3–4 шагов попеременно набрасывают мяч друг другу с остановкой его внутренней стороной стопы.

Остановка опускающегося на игрока мяча серединой подъема напоминает прием мяча внутренней стороной стопы. Однако у этого приема есть и свои особенности. Этим приемом в основном останавливаются мячи, опускающиеся перед игроком по крутой траектории. При этом опорная нога сгибается в коленном суставе, а останавливающая также чуть сгибается в коленном суставе, а затем выносится вперед-вверх навстречу летящему мячу. Ее стопа оттягивается вниз. Когда опускающийся мяч касается середины подъема, нога быстрым, но мягким движением отводится вниз, гася скорость полета мяча (рис. 94).



Рис. 94

Последовательность в обучении:

1. Держа мяч на уровне головы, дети отпускают его, а затем падающий мяч останавливается серединой подъема и т.д. (рис. 95).

2. То же, но мяч подбрасывается выше головы.

3. Дети упражняются в парах. Партнеры встают в 4–5 м напротив стены. Первый бросает мяч верхом в стенку так, чтобы, отразившись от нее, мяч летел в ноги партнеру. Последний останавливает его серединой подъема, затем берет мяч в руки и, в свою очередь, совершает бросок в стенку и т.д.



Рис. 95

4. Дети строятся в колонну по одному. Педагог встает в 4–5 м перед ней. В руках у него мяч. Он по крутой траектории бросает мяч на головного игрока, а тот останавливает опускающийся мяч серединой подъема, выполняет обратную передачу низом педагогу, а сам встает в конец колонны. Теперь мяч набрасывается следующему игроку и т.д.

5. То же, но мяч набрасывается на игрока через протянутый на высоте 1,5–2 м шнур или поставленную рейку.

6. Занимающиеся подбрасывают мяч перед собой ударом серединой подъема. Опускающийся мяч останавливается этим же приемом.

Наиболее типичными ошибками при выполнении детьми остановки опускающегося мяча серединой подъема являются следующие: опорная нога ставится слишком близко к предполагаемому месту приземления мяча, мешая бьющей ноге произвести остановку; носок бьющей ноги не оттягивается вниз, и мяч отскакивает от ноги. Необходимо повторить упр. 1–3.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

В мини-футболе *ведение мяча* является составной частью техники игры. Ведение осуществляется в большинстве случаев серией легких ударов-толчков той или иной частью стопы в нижнюю часть мяча. Этим придается ему обратное вращение. Чтобы дети научились правильно выполнять это действие, их внимание с первых занятий обращается на придание мячу обратного вращение. Именно таким образом выполняется **ведение внутренней частью подъема** и **внутренней стороной стопы**. А вот **ведение подошвой** осуществляется мягким, скользящим касанием мяча подошвой, что дает возможность легко изменить направление движения, а также надежно контролировать мяч. Ведение мяча любым способом осуществляется как правой, так и левой ногой. При этом следует учить детей держать голову чуть приподнятой, чтобы «видеть поле».



Последовательность в обучении:

1. Дети ведут слабо надутый мяч по прямой в медленном темпе, стараясь при каждом шаге касаться его внутренней стороной стопы или внутренней частью подъема.
2. На площадке обозначается коридор шириной 1 м. Дети в медленном темпе выполняют ведение слабо надутых мячей внутренней стороной стопы или внутренней частью подъема по коридору шириной 1,5 м, стараясь не выходить за его границы. *Вариант:* то же, но ведение выполняется внешней частью подъема.
3. На площадке обозначается «трасса»: через каждые 1,5 м устанавливаются 8–10 конусов. Дети ведут мяч по «трассе» змейкой, обводя конусы. Ведение выполняется как внутренней, так и внешней частью подъема.
4. На площадке обозначаются прямые линии длиной 10–15 м. Занимающиеся ведут мяч по этим линиям, стремясь, чтобы мяч как можно реже уходил в сторону.
5. На площадке в 12–15 шагах от колонны детей ставится стойка. Каждый имеет мяч. Занимающиеся поочередно осуществляют ведение мяча изучаемыми способами, приподняв голову и устремив взгляд на стойку, и т.д.
6. Дети упражняются в ведении мяча различными частями подъема стопы, обходя с мячом обозначенные на площадке круги диаметром 1–1,5 м (рис. 96).



Рис. 96

7. На площадке обозначается круг. Дети осуществляют ведение мяча в пределах круга, стараясь не столкнуться с товарищами и не отпустить мяч за границы круга (рис. 97). По звуковому сигналу педагога они останавливают мяч подошвой. По второму сигналу продолжают упражнение.
8. Стоя на месте, дети осваивают технику ведения мяча подошвой, направляя мяч в стороны, вперед, назад, словно обозначая на площадке лепестки ромашки (рис. 98).



Рис. 97



Рис. 98



9. Дети выполняют по прямой ведение мяча внутренней частью подъема, останавливают его подошвой, затем делают два-три отскока назад на опорной ноге, контролируя мяч подошвой ведущей ноги, а потом вновь выполняют ведение и т.д.

10. Занимающиеся ведут мяч по прямой линии на расстояние 8–10 м внутренней частью подъема. По сигналу педагога они разворачиваются на 180° и ведут мяч на исходную позицию подошвой.

11. Дети ведут мяч внешней частью подъема по прямой линии, затем по сигналу останавливают мяч подошвой и вновь продолжают ведение тем же способом и т.д.

12. Занимающиеся ведут мяч вперед внутренней или внешней частью подъема. По сигналу они останавливают его подошвой ведущей ноги. Продвинув мяч подошвой назад, они разворачиваются на 180° и продолжают ведение в обратном направлении. При повороте мяч контролируется подошвой ведущей ноги.

Основными *ошибками* у детей при освоении техники ведения мяча являются следующие. Закрепленный голеностопный сустав приводит к сильному отскоку мяча от ноги. Рекомендуется предложить занимающимся поупражняться в ведении слабо надутого мяча. Также дети, стремясь контролировать мяч при ведении, сильно наклоняют голову вниз. Избавиться от этого недостатка позволит повторение упр. 5.

ФИНТЫ БЕЗ МЯЧА И С МЯЧОМ

Финты, т.е. обманные движения, украшая игру, дают возможность создать благоприятную обстановку для взятия ворот соперников. Финты могут выполняться игроками как без мяча, так и с мячом. Большинство финтов выполняется ногами и туловищем. Как правило, каждый финт включает две неразрывно связанные между собой части: ложное и истинное движение. Первое в большинстве случаев осуществляется в замедленном темпе, вводя соперника в заблуждение. Второе же осуществляется быстро после того, как соперник будет введен в заблуждение. Обучение дошкольников финтам рекомендуется начать с выполнения простейших обманных движений без мяча. Лишь после освоения этих упражнений следует перейти к разучиванию нескольких финтов с мячом.

Последовательность в обучении:

1. Дети выполняют бег с изменением темпа движения на дистанции 30–40 м.
2. Дети выполняют бег по площадке в среднем темпе. По звуковому сигналу они делают рывок в сторону на 5–6 м т.д.

3. Занимающиеся выполняют бег по кругу в среднем темпе, а затем по сигналу – быструю остановку. По второму сигналу они поворачиваются на 180° и продолжают бег и т.д.



4. Дети поочередно выполняют бег змейкой между конусами, установленными по прямой с интервалом 2 м на дистанции 15 м.

5. На площадке обозначается квадрат 15×15 м. Внутри квадрата произвольно устанавливаются 6–7 больших кубков (кеглей, конусов). Дети по сигналу педагога осуществляют ведение мяча, обводя кубы и стараясь их не задеть и не столкнуться с товарищами.

6. На площадке обозначается круг диаметром 6–7 м. Дети по сигналу педагога начинают быстро перемещаться внутри круга, стараясь не столкнуться друг с другом. Такое перемещение выполняется 8–10 с, после чего дается пауза, а затем упражнение повторяется и т.д.

7. Занимающиеся ударом внутренней стороной стопы посылают мяч низом вперед на 4–5 м, затем делают рывок к уходящему мячу и выполняют ведение мяча и т.д.

8. Дети ведут мяч по коридору шириной 1,5–2 м. Послав мяч низом вперед, они выполняют рывок за уходящим мячом, вновь ведут его, а затем по звуковому сигналу, прижав мяч подошвой, делают разворот на 180° и ведут мяч в противоположном направлении и т.д.

9. На площадке в 10–12 м друг от друга проводятся две параллельные линии. За каждой линией с мячами находятся две группы детей. Все имеют по мячу. По первому свистку все занимающиеся начинают выполнять произвольное ведение мяча, не переступая указанные линии. По второму сигналу они, ведя мяч, устремляются за противоположную линию. При этом они не должны соприкасаться с игроками противоположной группы и их мячами и т.д. Отмечается группа, игроки которой первыми пересекли противоположную линию и допустили меньше ошибок.

10. На площадке обозначается коридор шириной 2,5 м и длиной 15 м. Занимающиеся упражняются в парах. Они встают друг против друга на противоположных сторонах коридора. Каждый имеет мяч. По сигналу партнеры ведут мячи навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения с товарищем и не коснуться чужого мяча, и т.д.

11. Дети выполняют ведение мяча по прямой, периодически имитируя его остановку подошвой, и т.д. *Вариант:* упражнение выполняется с чередованием истинной остановки и ложной остановки мяча подошвой.

12. Дети упражняются в парах. Они встают в затылок друг к другу. Головной игрок имеет мяч. По сигналу он устремляется вперед, выполняя ведение мяча. Внезапно он останавливает мяч подошвой, а сам продолжает бег без мяча. Бегущий за ним партнер подхватывает мяч и на скорости ведет его, обгоняя первого. Пройдя несколько метров, он также останавливает мяч подошвой, продолжив движение без мяча вперед, и т.д.

13. Дети на площадке в произвольном порядке выполняют ведение. По сигналу они имитируют удар по мячу, а сами выполняют рывок с мячом в сторону и т.д.



14. Занимающиеся (каждый с мячом) принимают положение ноги врозь. По сигналу они выполняют перекатывание мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу (рис. 99). По мере освоения этого упражнения дети стараются увеличить амплитуду движения мяча, выполняя для этого выпады влево, вправо, назад (рис. 100).



Рис. 99



Рис. 100

15. Дети упражняются в выполнении обманного выпада в одну сторону и ухода в другую (рис. 101). Вначале следует это двигательное действие выполнять без мяча. Затем упражнение выполняется с мячом (рис. 102).



Рис. 101



Рис. 102

16. Занимающиеся ведут мяч по кругу. По сигналу педагога они разворачиваются на 360° и продолжают ведение в том же направлении (рис. 103). Сначала упражнение выполняется по ходу часовой стрелки, а затем против.



Рис. 103



17. Дети выполняют на площадке ведение мяча в произвольном порядке (рис. 104, а). По сигналу они пронесут бьющую ногу над мячом (рис. 104, б), затем подправляют мяч внешней частью подъема этой же ноги и вновь осуществляют ведение мяча, но в другую сторону (рис. 104, в).



Рис. 104

Каковы же типичные *ошибки* у детей при выполнении финтов? Зачастую ложное движение, призванное убедить соперника в намерении реально выполнить именно это движение, делается занимающимися слишком рано, что легко разгадывается соперником. Истинное же движение дети нередко выполняют слишком медленно, и финт не получается. Необходимо в этих случаях повторить упражнение сначала без мяча, а затем по мере освоения приема ввести в это упражнение мяч.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 4–6 ЛЕТ

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 4 ЛЕТ

Занятие № 1

Задачи:

1. Ознакомление детей с правилами поведения на занятиях.
2. Воспитание внимания.
3. Ознакомление с основными исходными положениями ног при выполнении общеразвивающих упражнений.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 7 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа о правилах поведения на занятиях. 2. Построение в одну шеренгу. 3. Ходьба друг за другом в спортивной манере по периметру площадки. По звуковому сигналу дети поднимают руки вверх и выполняют ладонями хлопок 	<p>Дети строятся по специально начерченной линии</p> <p>Дистанция – 40 м, руки и кисти расслаблены, стопа приземляется последовательно: с пятки на носок</p>
Основная, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Жмурки». 2. Ознакомление с основными исходными положениями ног при выполнении общеразвивающих упражнений (см. рис. 38–42) 3. Ходьба на месте. 4. Ходьба гуськом по периметру площадки. 5. Подвижная игра «Лягушки-квакушки» 	<p>В зависимости от числа играющих диаметр круга меняется от 10 до 15 м.</p> <p>Обратить внимание на согласованное движение рук и ног.</p> <p>То же. Дистанция – 30–35 м</p>
Заключительная, 3 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в спокойной манере по кругу диаметром 8–10 м, перешагивая конусы. 2. Подведение итогов занятия 	<p>Дистанция – 35–40 м.</p> <p>Отмечаются наиболее старательные дети</p>



Занятие № 2

Задачи:

1. Воспитание внимания и развитие ловкости.
2. Формирование правильной осанки.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Беседа о содержании занятия. 3. Повторение исходных положений ног при выполнении общеразвивающих упражнений. 4. Ходьба друг за другом по периметру площадки 	<p>Дети строятся по специально начерченной линии.</p> <p>Обратить внимание на согласованные движения рук и ног</p>
Основная, 20 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с мини-футбольным мячом: <ul style="list-style-type: none"> – взять мяч в руки, наклониться и поставить его у ног; – покатыть рукой мяч перед собой на 2–3 шага, догнать его и, взяв мяч в руки, вернуться на прежнее место; – поднять мяч вверх на вытянутые руки, отпустить его и после отскока от поверхности площадки поймать двумя руками; – поставить мяч перед собой, накрыть его подошвой и прокатить его вперед и назад. 2. Упражнение на осанку: <ul style="list-style-type: none"> – проверить правильность осанки, касаясь пятками, ягодицами, спиной и затылком стенки; – ходьба по коридору шириной 1 м, сохраняя правильную осанку; – ходьба на носках по кругу диаметром 5–6 м, сохраняя правильную осанку; – то же, но ходьба на пятках. 3. Подвижная игра «Жмурки» 	<p>Повторить 4–5 раз.</p> <p>Повторить 3–4 раза.</p> <p>Повторить 4–5 раз.</p> <p>Повторить 5–6 раз каждой ногой.</p> <p>Обратить внимание на запоминание этой позы.</p> <p>Дистанция – 10 м.</p> <p>Дистанция – 10–15 м.</p> <p>Дистанция 8–10 м</p>
Заключительная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование медленного бега с ходьбой по периметру площадки. 2. Ходьба в спокойной манере с перекатом ноги с пятки на носок. 3. Подведение итогов занятия 	<p>Дистанция – 50 м</p>



Занятие № 3

Задачи:

1. Ознакомление с основными исходными положениями рук при выполнении общеразвивающих упражнений.
2. Развитие ловкости.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 5 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Ходьба друг за другом, обходя расставленные препятствия (конусы, стойки, кубики и др.) с переходом на бег. 3. Основные исходные положения рук при выполнении общеразвивающих упражнений (см. рис. 43–49) 	Дистанция – 50 м
Основная, 27 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> – сжимание в кулак и разжимание пальцев, вытянув руки вперед; – махи прямыми руками; – вращение головой вправо и влево; – вращение кистями; – наклоны туловища, касаясь руками пола. 2. Упражнения с мини-футбольным мячом: <ul style="list-style-type: none"> – в парах: партнеры встают в 2 м напротив друг друга и поочередно выполняют броски мяча от груди двумя руками, посылая мяч партнеру на грудь, и т.д.; – то же, но броски выполняются от головы на грудь партнеру; – дети располагаются с мячами в руках за боковой линией площадки. По сигналу педагога они приземляют мяч, и, подталкивая его ладонью, продвигаются вперед шагом до поворотного пункта, а затем так же возвращаются назад и т.д.; – то же, но ведение мяча рукой выполняется при ускоренном движении; – дети выполняют перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую. 3. Подвижная игра «Лягушки-квакушки» 	<p>Дыхание произвольное.</p> <p>Обратить внимание на положение рук при броске и ловле мяча.</p> <p>Дистанция – 10 м</p>
Заключительная, 3 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование медленного бега с ходьбой по периметру площадки. 2. Ходьба по прямой линии, держа руки на поясе, на затылке, сохраняя правильную осанку. 3. Подведение итогов занятия 	<p>Дистанция – 40 м.</p> <p>Дистанция – 10–12 м</p>



Занятие № 4

Задачи:

1. Развитие быстроты и ловкости.
2. Ознакомление с техникой удара по мячу внутренней стороной стопы с места.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Ходьба друг за другом по периметру площадки, держа в ладонях теннисные мячи. 3. Бег по кругу, держа в ладонях теннисные мячи. По сигналу бег врассыпную и т.д. 	<p>Дистанция – 35–40 м. Обратить внимание на соблюдение правильной осанки и согласованные движения рук и ног.</p> <p>Дистанция – 50 м. Обратить внимание на то, чтобы дыхание совпадало с ритмом движения (2 раза – вдох, 2 раза – выдох или же 2 раза – вдох, 1 раз – выдох)</p>
Основная, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения (см. занятие № 3). 2. Удар по мячу внутренней стороной стопы с места: <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация данного приема педагогом; – имитация выполнения данного приема занимающимися; – то же, но перед началом замаха бьющей ноги вперед занимающиеся сгибают опорную ногу в коленном суставе; – занимающиеся выполняют легкий удар внутренней стороной стопы с места по набивному мячу. 3. Подвижная игра «Ловкие бегуны» 	<p>Цель – создание общего представления о приеме. Дети выполняют размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы наружу на 90°.</p> <p>Цель – прочувствовать место нанесения удара по мячу</p>
Заключительная, 5 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в медленном темпе змейкой между конусами, расставленными по прямой линии через каждые 2 м. 2. Ходьба в спокойной манере по периметру площадки с фиксированным перекатом ноги с пятки на носок. 3. Подведение итогов занятия 	<p>Дистанция – 35 м.</p> <p>Дистанция – 30 м</p>



Занятие № 5

Задачи:

1. Разучивание комплекса № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет.
2. Освоение техники удара по мячу внутренней стороной стопы с места.
3. Формирование правильной осанки.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 5 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Ходьба по кругу диаметром 8–10 м, перешагивая расставленные на пути препятствия (кубки, конусы, мячи и др.). 3. Бег по площадке, изменяя направление движения в соответствии с расположенными указателями (кубики, мячи, конусы) 	<p>Дистанция – 40 м.</p> <p>Дистанция – 40 м. Обратить внимание на наклоны туловища вперед</p>
Основная, 22 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет (см. рис. 50). 2. Удар по мячу внутренней стороной стопы с места: <ul style="list-style-type: none"> – повторение упражнений из занятия № 4; – встав в 2–3 м напротив стенки, дети выполняют удар по мячу с места. Отраженный от стенки мяч дети ловят руками, ставят перед собой и вновь наносят удар и т.д. 3. Упражнение на осанку: <ul style="list-style-type: none"> – проверка правильности осанки, встав спиной к стенке; – ходьба по прямой линии, держа руки к плечам; – ходьба по коридору шириной 0,5 м на пятках, внутренней и внешней сторонах стоп 	<p>Удар наносится в середину мяча, опорная нога ставится на уровне мяча.</p> <p>Дистанция – 10–12 м.</p> <p>Дистанция – 12–15 м</p>
Заключительная, 3 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Слушай сигнал». 2. Подведение итогов занятия 	

**Занятие № 6**

Задачи:

1. Развитие быстроты и ловкости.
2. Освоение техники удара по мячу внутренней стороной стопы и остановки катящегося мяча этим же способом.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Чередование ходьбы в спокойной манере с бегом (10 м – ходьба, 6–8 м – бег и др.). 3. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет (см. рис. 50) 	Дистанция – 50–55 м
Основная, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удар внутренней стороной стопы с места: <ul style="list-style-type: none"> – повторение упражнений из занятия № 5. 2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы: <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация данного приема педагогом; – встав в 2–3 м напротив перевернутой на бок гимнастической скамейки, дети наносят удар по мячу внутренней стороной стопы в эту цель. Отраженный мяч останавливается этим же способом; – дети держат в руках шнур, к которому прикреплен мяч, так, чтобы он находился в 5–10 см от поверхности площадки. Выполнив легкий удар по подвешенному мячу, они затем выполняют остановку возвращающегося мяча внутренней стороной стопы; – в парах: партнеры, встав в 3 м друг против друга, попеременно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч низом товарищу, который останавливает катящийся мяч этим же способом, и т.д. 3. Подвижная игра «Ловкие бегуны» 	<p>Цель – создание общего представления о приеме.</p> <p>При приближении мяча бьющая нога выносится навстречу мячу, а ее стопа разворачивается наружу, образуя со стопой опорной ноги прямой угол.</p> <p>То же.</p> <p>При приближении мяча тяжесть тела переносится на согнутую в коленном суставе опорную ногу</p>
Заключительная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по кругу диаметром 8–10 м, выполняя по звуковому сигналу – хлопок ладонями рук над головой. 2. Упражнение на дыхание: руки через стороны – вверх – вдох через нос; опустить руки вниз перед собой – выдох через рот. 3. Подведение итогов занятия 	Дистанция – 35 м



Занятие № 7

Задачи:

1. Комплексное развитие физических качеств.
2. Ознакомление с техникой удара по неподвижному мячу с одного шага разбега и освоение остановки катящегося мяча этим же способом.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Бег, держа мини-футбольный мяч в руках, по периметру площадки. По звуковому сигналу дети подбрасывают мяч на уровне головы, ловят его, продолжая движение. 3. Ходьба с перешагиванием расставленных по пути предметов (набивные мячи, конусы, кубики). 4. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет (см. рис. 50) 	Дистанция – 50 м
Основная, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с одного шага разбега: <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация педагогом данного приема; – повторение упражнений из занятия № 6, но с выполнением удара с одного шага разбега. 2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы: <ul style="list-style-type: none"> – в парах: партнеры, встав в 3–4 м друг против друга, попеременно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч товарищу, который останавливает катящийся мяч этим же способом; – дети встают в колонну по одному. Педагог с мячом занимает позицию в 3–4 м перед колонной. Ударом по неподвижному мячу он направляет мяч низом головному игроку. Тот останавливает катящийся мяч внутренней стороной стопы и тут же ударом внутренней стороной стопы посылает мяч обратно педагогу, а сам перебегает в конец колонны и т.д. 3. Подвижная игра «Охотники и утки» 	<p>Цель – создание общего представления о приеме.</p> <p>Опорная нога ставится рядом с мячом на специально обозначенную отметку.</p> <p>Обратить внимание на амортизирующее движение стопы при касании мяча.</p> <p>То же</p>
Заключительная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по прямой линии на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. 2. Упражнение на дыхание. 3. Подведение итогов занятия 	Дистанция – 30 м. Обратить внимание на соблюдение правильной осанки



Занятие № 8

Задачи:

1. Развитие ловкости.
2. Ознакомление с подготовительными упражнениями по технике ведения мяча.
3. Освоение техники удара по неподвижному и катящемуся мячу в сочетании с остановкой катящегося мяча этим же способом.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Ходьба по кругу диаметром 10–12 м, взявшись за руки. По сигналу изменить направление движения. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. 3. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет (см. рис. 50) 	<p>Дистанция – 50 м. Дыхание произвольное</p>
Основная, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовительные упражнения с мини-футбольным мячом по технике ведения: <ul style="list-style-type: none"> – перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую; – наступив на мяч подошвой, дети прокатывают его вперед и назад, не отнимая подошвы от мяча; – подбросив мяч перед собой, дети легким ударом серединой подъема подбивают его вверх, стараясь поймать двумя руками, и т.д. – занимающиеся ударом внутренней стороной стопы посылают мяч вперед на 3–4 м. Догнав мяч, они останавливают его подошвой, прокатывая вперед и назад, и т.д. 2. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы в сочетании с остановкой катящегося мяча этим же способом: <ul style="list-style-type: none"> – в парах: встав в 3–4 м друг против друга, партнеры попеременно выполняют передачи мяча, предварительно его останавливая; – встав в 2 м от перевернутой на бок гимнастической скамейки, дети выполняют удар низом в образовавшуюся низкую стенку, останавливая катящийся навстречу мяч внутренней стороной стопы. 3. Подвижная игра «Охотники и утки» 	<p>Обратить внимание на мягкость движений. Вес тела переносится на согнутую в коленном суставе опорную ногу.</p> <p>Голеностопный сустав расслаблен.</p> <p>Носок опорной ноги должен совпадать с направлением движения мяча.</p> <p>То же</p>



Продолжение. Занятие № 8 с детьми 4 лет

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
ЗаклЮчи- тельная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по кругу диаметром 6–8 м, держа руки на затылке. 2. Ходьба на носках по прямой линии. 3. Подведение итогов занятия 	Дистанция – 15 м, соблюдать правильную осанку. То же

Занятие № 9

Задачи:

1. Освоение техники ведения мяча внутренней стороной стопы.
2. Освоение передач мяча внутренней стороной стопы в одно касание.
3. Формирование правильной осанки.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Ходьба по кругу диаметром 8–10 м в колонне по одному со сменой ведущего. 3. Бег по периметру площадки в среднем темпе в сочетании с рывками по ходу движения на 6–8 м 	Дистанция – 45–50 м. Дистанция – 50 м
Основная, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча внутренней стороной стопы: <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация педагогом данного приема; – занимающиеся осуществляют ведение мяча шагом в медленном темпе на дистанции 12–15 м; – то же, но темп движения увеличивается; – в парах: партнеры встают друг против друга. Первый ведет мяч к своему партнеру. Оставив у его ног свой мяч, он подхватывает мяч партнера и ведет его на исходную позицию. Теперь так же действует второй партнер и т.д. 2. Передачи мяча внутренней стороной стопы в одно касание: <ul style="list-style-type: none"> – в парах: встав друг перед другом на расстоянии 3 м, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы низом посылают мяч друг другу в одно касание; 	Цель – создание общего представления о приеме. При каждом шаге занимающиеся касаются мяча внутренней стороной стопы. Дистанция между партнерами 8–10 м. Обратить внимание на сильный разворот стопы бьющей ноги.



Продолжение. Занятие № 9 с детьми 4 лет

	<ul style="list-style-type: none"> – то же, но расстояние между партнерами увеличивается; – то же, но мяч посылается по коридору 1,5 м. <p>3. Подвижная игра «Ловкие бегуны»</p>	То же. Дистанция между партнерами 4–6 м
Заключительная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по коридору шириной 1 м и длиной 12 м с мешочком с песком на голове, держа руки на поясе. 2. Ходьба на месте. 3. Упражнение на дыхание (см. занятие № 6) 	<p>Соблюдать правильную осанку.</p> <p>Спину держать прямо, колени не разворачивать в стороны</p>

Занятие № 10

Задачи:

1. Развитие внимания.
2. Освоение техники ведения мяча внутренней стороной стопы в сочетании с остановкой катящегося мяча этим же способом.
3. Формирование правильной осанки.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в круг. 2. Подвижная игра «Слушай сигнал». 3. Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет (см. рис. 51) 	
Основная, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча внутренней стороной стопы в сочетании с остановкой катящегося мяча подошвой: <ul style="list-style-type: none"> – повторение упражнений из занятия № 9; – ведение мяча в квадрате 8×8 м, стараясь не касаться мячом расставленных предметов (стойки, конусы); – ведение мяча по кругу диаметром 5 м; 	<p>По звуковому сигналу дети накрывают мяч подошвой.</p> <p>По ходу часовой стрелки – левой ногой; против хода часовой стрелки – правой ногой.</p>



Продолжение. Занятие № 10 с детьми 4 лет

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>– в парах: встав в 10–12 м друг против друга, партнеры по сигналу ведут мяч навстречу друг другу. Сблизившись с товарищем, они останавливают мяч подошвой, оставляя его партнеру. Подхватив мяч партнера, каждый ведет его назад, на исходную позицию и т.д.</p> <p>2. Упражнение на осанку:</p> <p>– проверка правильности осанки, прислонившись спиной к стенке;</p> <p>– ходьба по коридору шириной 0,5 м и длиной 8–10 м с мешочком с песком на голове, держа руки на поясе;</p> <p>– ходьба по канату (носки на канате, пятки на полу, руки за головой, на внутренней и внешней сторонах стоп).</p> <p>3. Бег с изменением темпа движения</p>	<p>Повторить 3–4 раза.</p> <p>Дистанция – 50 м</p>
Заключительная, 4 мин	<p>1. Ходьба по периметру площадки с выполнением задания на внимание: если звучит один короткий звуковой сигнал, дети приседают, если один длинный сигнал, – движение продолжается.</p> <p>2. Упражнение на дыхание (см. занятие № 6).</p> <p>3. Подведение итогов занятия</p>	<p>Дистанция – 45 м</p>

Занятие № 11

Задачи:

1. Освоение техники передачи мяча внутренней стороной стопы в одно касание.
2. Развитие силы.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 4 мин	<p>1. Построение в колонну по одному.</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному: по сигналу дети разводят руки в стороны, ставят на пояс, выполняют хлопки в ладоши над головой.</p> <p>3. Бег на носках в чередовании с обычным бегом</p>	<p>Дистанция – 35–40 м.</p> <p>Дистанция – 30–35 м</p>



Продолжение. Занятие № 11 с детьми 4 лет

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Основная, 27 мин	<ol style="list-style-type: none">1. Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений для детей 4 лет (см. рис. 51).2. Передачи внутренней стороной стопы в одно касание: – в парах: партнеры встают друг перед другом и поочередно ударом внутренней стороной стопы направляют мяч товарищу в одно касание. Посередине, между партнерами, из конусов обозначаются ворота шириной 1,5 м.3. Ведение мяча различными способами с обводкой произвольно расположенных больших кубиков (рис. 105).4. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием двумя руками (рис. 106)	<p>Расстояние между партнерами 5–6 м. Мяч должен проходить через ворота.</p> <p>Упражнение выполняется в квадрате 10×15 м.</p> <p>Хват рук с боков скамейки повторить 2–3 раза</p>
Заключительная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none">1. Ходьба в колонне по одному. Когда педагог произносит: «Гуси!», – дети приседают и кладут руки на колени, тут же поднимаются и продолжают ходьбу. Когда же следует сигнал: «Голуби!», – дети переходят на бег, помахивая руками, словно крылышками.2. Упражнение на дыхание (см. занятие № 6).3. Подведение итогов занятия	<p>Дистанция 35–40 м. Упражнения в ходьбе и беге чередуются</p>

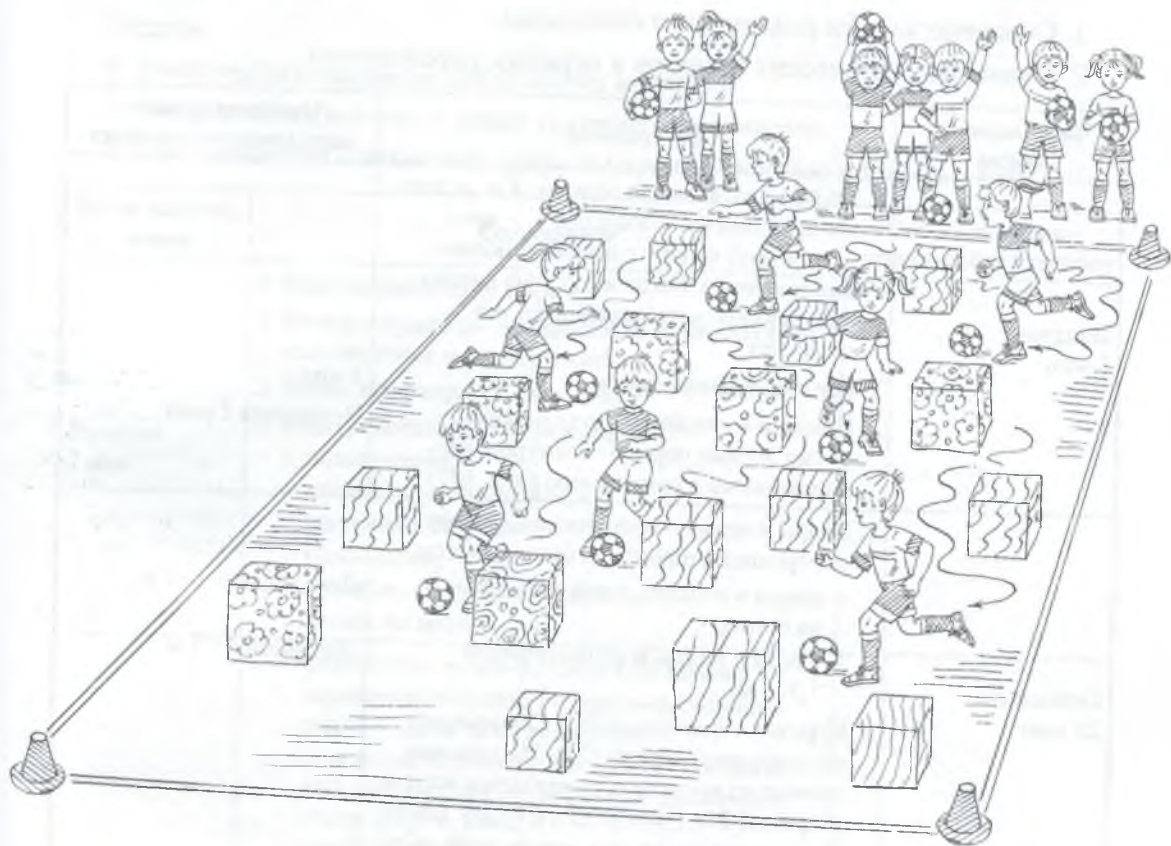


Рис. 105

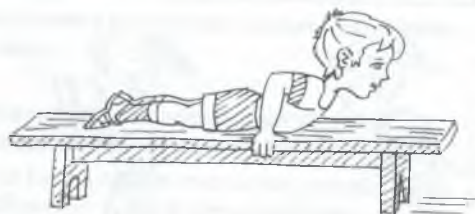


Рис. 106



Занятие № 12

Задачи:

1. Освоение ходьбы различными способами.
2. Освоение технических приемов в игровых упражнениях.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 5 мин	<ol style="list-style-type: none">1. Ходьба в колонне по одному. Когда педагог произносит: «Лошадки!», – дети выполняют ходьбу с высоким подниманием бедер. Когда же звучит сигнал «Журавли!», дети передвигаются на носках.2. Бег в умеренном темпе.3. Прыжки в движении, отталкиваясь двумя ногами через 5–6 шнуров, расположенных в одну линию (рис. 107)	1 мин. Повторить 2 раза
Основная, 25 мин	<ol style="list-style-type: none">1. Удары в цель по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с разбега:<ul style="list-style-type: none">– удары в мишень, изображенную на стенке;– удары в малые ворота шириной 1,5–2 м.2. Игровое упражнение 2×2. Обозначается прямоугольник 8×12 м. На лицевых линиях из конусов обозначаются ворота шириной 2 м. Дети делятся на две команды, соревнуются в том, кто больше забьет мячей в ворота соперников	Дистанция – 6–7 м. Дистанция – 7 м
Заключительная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none">1. Ходьба парами.2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.3. Подведение итогов занятия	Дистанция – 35 м. Повторить 2–3 раза



Рис. 107



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 5 ЛЕТ

Занятие № 1

Задачи:

1. Комплексное развитие физических качеств.
2. Повторение изученных ранее технических приемов.
3. Ознакомление с техникой удара внутренней частью подъема с места.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 7 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Беседа о правилах поведения на физкультурных занятиях и их содержании. 3. Подвижная игра «Живая цепь». 4. Общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> – потягивание; – наклоны туловища вперед; – наклоны в стороны; – приседания; – прыжки – ноги вместе, врозь; – ходьба на месте 	
Основная, 22 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с мини-футбольным мячом: <ul style="list-style-type: none"> – перекачивание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую; – стоя на месте и наступив на мяч подошвой, дети направляют его коротким движением стопы вперед, назад и в стороны, как бы обозначая лепестки ромашки; – ведение мяча по прямой изученными способами. По звуковому сигналу дети останавливают мяч подошвой и, продвинув его вперед, вновь выполняют ведение. 2. Удар по мячу внутренней частью подъема с места (см. рис. 78): <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация педагогом данного технического приема; – стоя на месте, дети выполняют ударное движение ног без мяча (имитация удара); – стоя на месте, дети выполняют легкий удар по набивному мячу внутренней частью подъема; – встав в 4–5 м от стенки, дети выполняют несильные удары по мячу изучаемым способом. Отраженные от стенки мячи останавливаются внутренней стороной стопы 	<p>Цель – создание общего представления о данном приеме.</p> <p>Цель – почувствовать место нанесения удара подъемом по мячу.</p> <p>Стопа бьющей ноги немного разворачивается наружу</p>



Продолжение. Занятие № 1 с детьми 5 лет

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Заключительная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по начерченной на площадке волнообразной линии, держа руки на поясе. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, держа руки в стороны. 3. Подведение итогов занятия 	<p>Следить за соблюдением правильной осанки.</p> <p>То же</p>

Занятие № 2

Задачи:

1. Развитие быстроты и ловкости.
2. Освоение удара по мячу внутренней частью подъема с места.
3. Формирование правильной осанки.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Ходьба по периметру площадки: 8 м – в спокойной манере, 8 м – высоко поднимая бедра и т.д. 3. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 5 лет (см. рис. 52) 	Дистанция – 64 м
Основная, 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег змейкой между расставленные через каждые 2 м конусы. 2. Упражнение на дыхание. 3. Удар по мячу внутренней частью подъема с места: <ul style="list-style-type: none"> – повторить упражнения из занятия № 1; – удары по мячу внутренней частью подъема с места с 6–7 м в стенку так, чтобы мяч проходил под шнуром или планкой, находящимися на высоте 40–50 см от поверхности площадки; – ведение мяча по прямой на дистанцию 10–12 м; – ведение мяча змейкой между конусами, расставленными по прямой в 2 м друг от друга. 4. Подвижная игра «Горелки» 	<p>Дистанция – 12 м. Повторить 3 раза с паузой.</p> <p>Удары-толчки выполняются при каждом шаге ведущего. Обратить внимание на закрепление голеностопного сустава бьющей ноги.</p>



Продолжение. Занятие № 2 с детьми 5 лет

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Заключительная, 4 мин	1. Чередование ходьбы с медленным бегом. 2. Упражнение на дыхание. 3. Подведение итогов занятия.	Дистанция – 40 м

Занятие № 3

Задачи:

1. Развитие силы и ловкости.
2. Освоение техники метания теннисного мяча с места.
3. Освоение удара по мячу внутренней частью подъема с места и ведения мяча этим способом.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	1. Построение в шеренгу. 2. Ходьба по кругу диаметром 8–10 м с энергичным взмахом рук – 8 м, с высоким подниманием бедра – 8 м; на носках – 6 м и т.д. 3. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 5 лет (см. рис. 52)	Дистанция – 50–60 м
Основная, 25 мин	1. Метание теннисного мяча с места: – дети, встав в 4–5 м перед стенкой, по сигналу выполняют метание теннисного мяча в стенку, затем ловят отраженный от стенки мяч и по сигналу вновь выполняют метание и т.д.; – то же, но метание выполняется с расстояния 5 м. 2. Удар по мячу внутренней частью подъема с места: – выполнение ударов по мячу с места с расстояния 2–3 м в стенку с остановкой отраженного от стенки мяча внутренней стороной стопы; – то же, но удары осуществляются с расстояния 5–6 м; – то же, но занимающиеся стараются попасть в цель (конус, набивной мяч), поставленную перед стенкой. 3. Ведение мяча внутренней частью подъема: – ведение мяча по прямой касаясь мяча внутренней частью подъема при каждом шаге;	Обратить внимание на энергичное заключительное движение кистью. Обратить внимание на оттягивание вниз носка бьющей ноги. Дистанция 12–15 м.



Продолжение. Занятие № 3 с детьми 5 лет

	– произвольное ведение мяча внутренней частью подъема по кругу диаметром 10 м, обходя в хаотичном порядке расставленные препятствия	Обратить внимание на необходимость приподнять при ведении голову
Заключительная, 4 мин	1. Ходьба с носка с энергичным взмахиванием рук. 2. Ходьба в спокойной манере с закрытыми глазами – 6–8 м. 3. Подведение итогов занятия	Дистанция – 15–20 м. Повторить 2–3 раза

Занятие № 4

Задачи:

1. Освоение удара внутренней частью подъема с одного шага разбега.
2. Освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема в сочетании с ведением мяча внутренней стороной стопы.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	1. Построение в одну шеренгу. 2. Ходьба в спокойной манере по кругу диаметром 8–10 м с чередованием с ходьбой приставным шагом (правым и левым боком) – 50–60 м. 3. Прыжки на одной ноге на месте, чередуя ноги. 4. Подвижная игра «Живая цепь»	
Основная, 25 мин	1. Удар внутренней частью подъема с места и одного шага разбега: – повторение упражнений из занятия № 3; – встав в одном шаге от мяча и наискосок от него, дети выполняют опорной ногой скачок к мячу, наподобие прыжка удлиненным шагом, а затем наносят удар бьющей ногой по мячу внутренней частью подъема; – произвольное выполнение изучаемых ударов с одного шага разбега в стенку. 2. Ведение мяча внутренней частью подъема: – повторение упражнений из занятия № 3; – ведение мяча внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы в квадрате 20×20 м, в котором хаотично начерчены круги диаметром 1 м.	Опорная нога ставится несколько позади и в стороне от мяча на специальную отметку. Удар выполняется с 5–6 м в стенку. Обратить внимание на правильную постановку опорной ноги. Задача занимающихся – при ведении обходить обозначенные круги, не заходя с мячом на их площадь.



Продолжение. Занятие № 4 с детьми 5 лет

	3. Метание теннисных мячей с расстояния 4–5 шагов в мишень, обозначенную на стенке	Метание выполняется из-за спины. При броске нога, одноименная руке, держащей мяч, выпрямляясь, поворачивается вперед. В заключение тяжесть тела переносится на другую ногу, стоящую впереди
Заключительная, 4 мин	1. Чередование бега в спокойной манере с ходьбой. 2. Упражнения на дыхание. 3. Подведение итогов занятия	Дистанция – 45–50 м

Занятие № 5

Задачи:

1. Развитие быстроты и ловкости, умения ориентироваться в пространстве.
2. Освоение техники ведения мяча изучаемыми способами.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 7 мин	1. Построение в одну шеренгу. 2. Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения. 3. Бег приставными шагами по кругу диаметром 8–10 м с хлопками ладонями над головой. 4. Ходьба в спокойной манере. 5. Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет (см. рис. 53)	Дистанция – 50–60 м. Дистанция – 45–50 м. Дистанция – 30 м
Основная, 29 мин	1. Подвижная игра «Светофор». 2. Ведение мяча внутренней частью подъема в сочетании с ведением мяча носком и внутренней стороной стопы: – ведение мяча в кругу диаметром 8–10 м, обходя хаотично расставленные конусы; – ведение мяча по коридору шириной 1 м и длиной 12 м, устремив взгляд на стойку, стоящую в конце коридора; – ведение мяча по изломанному коридору шириной 2 м и длиной 15–18 м. 3. Прыжки на месте на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед	При ведении держать голову приподнятой. То же



Продолжение. Занятие № 5 с детьми 5 лет

Заключительная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование бега в спокойной манере с ходьбой на носках и пятках. 2. Упражнение на дыхание. 3. Подведение итогов занятия 	Дистанция – 45 м
--------------------------	---	------------------

Занятие № 6

Задачи:

1. Комплексное развитие физических качеств.
2. Освоение техники ведения мяча подошвой.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Ходьба по кругу диаметром 8–10 м с изменением темпа движения и прыжками поочередно на одной и другой ноге. 3. Ходьба в полуприседе (8 м) в сочетании с ходьбой в спокойной манере (10 м) и т.д. 4. Бег в парах наперегонки на дистанции 10 м 	<p>Дистанция – 35 м.</p> <p>Дистанция – 50 м.</p> <p>Повторить 2 раза</p>
Основная, 30 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет (см. рис. 53). 2. Ведение мяча подошвой: <ul style="list-style-type: none"> – встав на мяч подошвой бьющей ноги, дети по звуковому сигналу движением ноги направляют мяч, не отрывая подошвы от него, вперед, в сторону, назад; – в 10 м от каждого занимающегося устанавливается стойка. Дети подошвой ведут мяч к стойке, обводят ее, а затем ведут мяч на исходную позицию; – дети осуществляют ведение мяча подошвой по коридору шириной 1,5 м и длиной 10 м; – дети выполняют ведение мяча по коридору, изображенному двумя концентрическими кругами соответственно диаметром 10 и 8 м. 3. Подвижная игра «Охотники и утки» 	<p>Вес тела переносится на опорную ногу.</p> <p>Выполнять ведение с приподнятой головой. Повторить 2 раза.</p> <p>Выполнить 3–4 попытки</p> <p>Задача: не выходить за пределы коридора</p>
Заклучительная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование ходьбы в спокойной манере (8–10 м) с ходьбой скрестным шагом (6–8 м) и т.д. 2. Подведение итогов занятия 	Дистанция – 45 м



Занятие № 7

Задачи:

1. Развитие быстроты и ловкости.
2. Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема с 2–3 шагов разбега.
3. Освоение техники ведения мяча подошвой в сочетании с другими способами.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 5 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Сочетание ходьбы в спокойной манере с ходьбой на носках и пятках, с прыжками на двух ногах с продвижением вперед. 3. Чередование бега в среднем темпе с бегом с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени 	<p>Дистанция – 40 м.</p> <p>Дистанция – 50 м</p>
Основная, 28 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удар по мячу внутренней частью подъема с двух-трех шагов разбега: <ul style="list-style-type: none"> – выполнение ударов в стенку с одного шага разбега с расстояния 5–6 м; – выполнение ударов в стенку с 2–3 шагов разбега. 2. Ведение мяча подошвой: <ul style="list-style-type: none"> – повторить упражнения из занятия № 6; – ведение мяча подошвой, по пути обходя расставленные через каждые 3 м конусы; – ведение мяча различными способами с обводкой стоек, расставленных хаотично в круге диаметром 8–10 м; – ведение мяча различными способами, стараясь не столкнуться с партнерами на ограниченной площадке (круг или квадрат). 3. Подвижная игра «Салки с мячом» 	<p>На площадке около мяча мелом обозначается место постановки опорной ноги, а также наискосок от мяча проводится линия разбега.</p> <p>Дистанция – 12 м. Обратить внимание на мягкие движения стопы. При ведении держать голову приподнятой.</p> <p>То же</p>
Заключительная, 7 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование ходьбы по периметру площадки в спокойной манере с ходьбой с закрытыми глазами (5–6 м) и т.д. 2. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. 3. Подведение итогов занятия 	<p>Дистанция – 40 м.</p> <p>Соблюдать правильную осанку</p>



Занятие № 8

Задачи:

1. Комплексное развитие физических качеств.
2. Освоение техники удара по мячу внутренней частью подъема с разбега.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none">1. Построение в одну шеренгу.2. Ходьба по кругу диаметром 8–10 м с прыжками на одной и двух ногах с продвижением вперед.3. Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет (см. рис. 53).4. Чередование бега в медленном темпе с быстрой ходьбой и прыжками на двух ногах	Дистанция – 50 м. Дистанция – 45–50 м
Основная, 30 мин	<ol style="list-style-type: none">1. Удары по мячу внутренней частью подъема с разбега:<ul style="list-style-type: none">– повторение упражнений из занятия № 7;– встав с мячом в руках в 7–8 м перед стенкой, дети рукой прокатывают мяч немного вперед – в сторону, делают рывок за уходящим мячом и совершают удар в стенку;– то же, но удар выполняется в мишень, изображенную на стенке.2. Метание теннисного мяча с места в цель (квадрат 1×1 м), обозначенную горизонтально на площадке.3. Подвижная игра «Салки с мячом»	Разбег осуществляется по дуге. То же. Дистанция – 4–5 м
Заключительная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none">1. Упражнение на формирование правильной осанки:<ul style="list-style-type: none">– ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп;– ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Руки держать на поясе;– ходьба по гимнастической скамейке, держа руки на затылке.2. Подведение итогов занятия	Длина шнура 3–4 м. Повторить 2–3 раза



Занятие № 9

Задачи:

1. Формирование правильной осанки.
2. Освоение техники ведения мяча, сочетая разные способы.
3. Освоение ударов по мячу с места и с разбега внутренней частью подъема.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Ходьба по периметру площадки в обычной манере в сочетании с ходьбой на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. 3. Упражнения в положении лежа: <ul style="list-style-type: none"> – лежа на спине, руки в стороны, дети поднимают и опускают ноги; – лежа на животе, дети поднимают ноги вверх и, подержав их в таком положении, медленно опускают; – лежа на спине, дети выполняют движение ногами, как при езде на велосипеде. 4. Медленный бег по кругу с сочетанием прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперед 	<p>Соблюдать правильную осанку.</p> <p>Повторить 5–6 раз.</p> <p>Повторить 3–4 раза.</p> <p>Повторить 3 раза по 10 с.</p> <p>Дистанция – 40 м</p>
Основная, 30 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча, сочетая различные способы: <ul style="list-style-type: none"> – ведение мяча по кругу диаметром 3 м, сочетая ведение внутренней частью подъема и внутренней частью стопы; – ведение мяча змейкой, сочетая различные способы, по ломаной трассе, сооруженной из 5–6 стоек; – то же, но каждую стойку дети обводят кругом. 2. Удары с места и с разбега по мячу внутренней частью подъема в цель: <ul style="list-style-type: none"> – удары по мячу с места в мишень, изображенную на стенке; – то же, но удар выполняется с разбега; – то же, но удар выполняется после ведения мяча по прямой на расстоянии 8–10 м. 3. Подвижная игра «Салки с мячом» 	<p>Держать голову приподнятой; придавать мячу вращательные движения.</p> <p>То же.</p> <p>Дистанция – 12–15 м.</p> <p>Повторить 2 раза.</p> <p>Расстояние – 6 м.</p> <p>Разбег к мячу осуществлять по дуге.</p> <p>То же.</p> <p>То же</p>



Продолжение. Занятие № 9 с детьми 5 лет

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Заключительная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. 2. Упражнение на дыхание. 3. Подведение итогов занятия 	Соблюдать правильную осанку

Занятие № 10

Задачи:

1. Развитие быстроты и ловкости.
2. Освоение передач мяча с остановкой изучаемыми способами и в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.
3. Освоение техники ведения мяча различными способами с последующим ударом в цель.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 5 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в круг. 2. Подвижная игра «Круг-кружочек». 3. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений для детей 5 лет (см. рис. 52) 	
Основная, 30 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи мяча в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема: <ul style="list-style-type: none"> – в парах: встав в 4–5 м друг против друга, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч низом друг другу в одно касание; – то же, но расстояние между партнерами увеличивается до 7 м, а удар выполняется внутренней частью подъема; – то же, но между партнерами из стоек сооружаются ворота шириной 1,5 м, в которые играющие стараются попасть при выполнении передач. 2. Ведение мяча различными способами с последующим ударом в цель: <ul style="list-style-type: none"> – повторение упражнений из занятия № 9; – дети ведут мяч по прямой, останавливают мяч подошвой, затем подталкивают его чуть вперед и с разбега наносят удар в малые ворота (1×1,5 м); 	<p>Удар осуществляется по середине мяча. Остановка мяча осуществляется тем же способом.</p> <p>То же.</p> <p>Дистанция – 8–10 м. Разбег к мячу осуществляется по дуге.</p>



Продолжение. Занятие № 10 с детьми 5 лет

	– то же, но ведение осуществляется с обводкой стоек, расставленных через каждые 2 м.	Дистанция – 12 м.
	3. Подвижная игра «Горелки»	То же
Заключительная, 5 мин	1. Бег по периметру площадки, перепрыгивая через расставленные на пути препятствия (конусы, кубики, мячи и др.).	Дистанция – 45–50 м.
	2. Ходьба в спокойной манере. 3. Упражнение на дыхание. 4. Подведение итогов занятия	Дистанция – 25–30 м

Занятие № 11

Задачи:

1. Развитие координации движений.
2. Освоение передач мяча с остановкой изучаемыми способами и в одно касание внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.
3. Освоение техники ведения мяча различными способами с последующим ударом в цель.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 4 мин	1. Построение в одну шеренгу. 2. Ходьба по периметру площадки с перешагиванием через 6–8 конусов, установленных на расстоянии 0,5 м друг от друга. 3. Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед	Обратить внимание на высокое поднимание бедер при перешагивании конусов. Дистанция – 5–6 м
Основная, 27 мин	1. Упражнения на равновесие: – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине скамейки остановиться и выполнить хлопок в ладоши перед собой и продолжить движение; – ходьба по гимнастическим скамейкам парой. Две скамейки ставятся параллельно друг другу, дети встают на скамейки парой, берутся за руки и шагом продвигаются по ним. В конце дети отпускают руки и сходят на площадку.	Повторить 2 раза. Вторая пара приступает к выполнению задания сразу же после первой.



Продолжение. Занятие № 11 с детьми 5 лет

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>2. Ведение мяча изучаемыми способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> – дети делятся на две группы, которые встают за лицевыми линиями площадки. Каждый участник имеет по мячу. По сигналу игроки ведут мячи к противоположной лицевой линии, стараясь не столкнуться с игроками другой группы и не коснуться своим мячом чужого мяча. <p>3. Игровое упражнение 3×3 с воротами шириной 2 м, сооруженными из конусов</p>	<p>Отмечается группа, игроки которой сделали меньше ошибок. Повторить 2 раза</p>
<p>Заключительная, 4 мин</p>	<p>1. Подвижная игра «Слушай сигнал».</p> <p>2. Подведение итогов занятия</p>	

Занятие № 12

Задачи:

1. Комплексное развитие физических качеств.
2. Участие в игровом упражнении 3×3.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
<p>Вводная, 4 мин</p>	<p>1. Построение в колонну по одному.</p> <p>2. Ходьба по периметру площадки в колонну по одному, перестроение в пары в движении.</p> <p>3. Бег с изменением темпа движения по сигналу педагога</p>	<p>Дистанция – 40 м.</p> <p>Дистанция – 35 м</p>
<p>Основная, 27 мин</p>	<p>1. Комплекс № 3 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 5 лет (см. рис. 54).</p> <p>2. Игровое упражнение 3×3 (см. занятие № 11).</p> <p>3. Подвижная игра «Салки с мячом»</p>	<p>Обратить внимание на правильное выполнение технических приемов</p>
<p>Заключительная, 4 мин</p>	<p>1. Ходьба по доске с мешочком на голове.</p> <p>2. Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p> <p>3. Подведение итогов занятия</p>	<p>Руки свободно балансируют. Голову и спину держать прямо. Повторить 2 раза. Дистанция – 35 м</p>



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 6 ЛЕТ

Занятие № 1

Задачи:

1. Освоение техники метания теннисного мяча в цель с места.
2. Повторение упражнений на ведение мяча различными способами.
3. Развитие умения ориентироваться в пространстве.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 7 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа о требованиях к занимающимся; сообщение содержания занятия. 2. Построение в одну шеренгу. 3. Чередование ходьбы в спокойной манере с ходьбой в приседе. 4. Бег по периметру площадки, перепрыгивая через расставленные на расстоянии 6–8 м препятствия (кубики, конусы, набивные мячи) 	<p>Дистанция – 35 м. Ноги согнуты в коленях, при шаге нога ставится на стопу с пятки, затем с перекатом на носок дети выполняют отталкивание от поверхности площадки.</p> <p>Дистанция – 50–55 м</p>
Основная, 29 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание теннисного мяча с места в мишень, изображенную на стенке с расстояния 5 м с 2–3 шагов разбега. 2. Ведение мяча различными способами: <ul style="list-style-type: none"> – перекатывание мяча подошвой вперед, назад, в стороны; – перекатывание мяча внутренней стороной стопы с одной ноги на другую; – ведение мяча различными способами по коридору шириной 1,5 м; – ведение мяча различными способами по волнообразной линии; – ведение мяча внутренней частью подъема по периметру площадки. По звуковому сигналу дети останавливают мяч подошвой и т.д. 3. Подвижная игра «Горелки» 	<p>Обратить внимание на заключительное энергичное движение кисти.</p> <p>Длина коридора 10–15 м.</p> <p>Дистанция – 18–20 м</p>
Заключительная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по кругу диаметром 8–10 м на носках, внутренней и внешней сторонах стопы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, держа руки в стороны. 3. Подведение итогов занятия 	<p>Дистанция – 25–35 м. Соблюдать правильную осанку.</p> <p>Повторить 2 раза. Соблюдать правильную осанку</p>



Занятие № 2

Задачи:

1. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой.
2. Освоение техники ведения мяча различными способами с обводкой препятствий.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в круг. 2. Игра «Круг-кружочек». 3. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет (см. рис. 55) 	
Основная, 26 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удары по мячу внутренней стороной стопы и остановка катящегося мяча подошвой: <ul style="list-style-type: none"> – дети встают в 2–3 м от стенки и ударом внутренней стороной стопы направляют мяч вперед так, чтобы, отразившись от стенки, он откатился назад. Катящийся навстречу мяч останавливается подошвой. Затем вновь следует удар в стенку и т.д.; – в парах: встав в 2–3 м друг против друга, партнеры поочередно ударом внутренней стороной стопы посылают мяч товарищу. Мяч предварительно останавливается подошвой; – дети встают в колонну по одному. Перед ними в 3–4 м занимает позицию педагог с мячом. Он ударом внутренней стороной стопы посылает мяч впередистоящему. Тот, приняв мяч под подошву, ударом внутренней стороной стопы посылает мяч педагогу, а сам переходит в конец колонны и т.д. 2. Ведение мяча различными способами с обводкой препятствий: <ul style="list-style-type: none"> – одна группа детей (5–6 человек) встает по прямой линии в 2 м друг от друга. Другая группа поочередно змейкой обводит своих товарищей. Завершив задание, они возвращаются на исходную позицию и вновь выполняют ведение с обводкой своих товарищей; 	<p>Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка образуют «косую крышу». При соприкосновении мяча с подошвой нога немного отводится назад.</p> <p>То же.</p> <p>То же.</p> <p>При ведении мяча голова приподнята. Мяч не должен отпускаться игроками слишком далеко. После трех попыток занимающиеся меняются ролями.</p>



Продолжение. Занятие № 2 с детьми 6 лет

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
	– дети встают в одну шеренгу с интервалом 2 м. Каждый имеет мяч. По звуковому сигналу они ведут мяч вперед. Обходят 3 конуса, стоящие в 1 м друг от друга, и продолжают ведения. По второму звуковому сигналу дети останавливают мяч подошвой, разворачиваются и ведут мяч по прямой на исходную позицию	То же
Заключительная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none"> Бег в медленном темпе. Упражнения на осанку: <ul style="list-style-type: none"> ходьба по прямой линии, держа ладони на затылке; ходьба по гимнастической скамейке, держа руки к плечам; ходьба по кругу на носках, пятках. Подведение итогов занятия 	<p>Дистанция – 35 м.</p> <p>Дистанция – 10–12 м.</p> <p>Дистанция – 15–25 м</p>

Занятие № 3

Задачи:

- Комплексное развитие физических качеств.
- Ознакомление с техникой удара серединой подъема по неподвижному мячу.
- Освоение техники метания теннисного мяча в цель с разбега.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 7 мин	<ol style="list-style-type: none"> Построение в одну шеренгу. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет (см. рис. 55). Подвижная игра «Самый стройный». Чередование бега лицом вперед и спиной вперед. Ходьба по кругу диаметром 8–10 м с изменением темпа движения 	<p>Обратить внимание на правильную осанку.</p> <p>Длина дистанции – 45–50 м.</p> <p>Длина дистанции – 30–35 м</p>



Продолжение. Занятие № 3 с детьми 6 лет

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Основная, 30 мин	<p>1. Удар серединой подъема по неподвижному мячу с места:</p> <ul style="list-style-type: none">– педагог демонстрирует выполнение данного технического приема;– дети выполняют ударные движения ногой, имитируя удар по мячу серединой подъема;– дети выполняют легкий удар серединой подъема с места по набивному мячу;– дети, встав перед мячом, выполняют удар по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 4–5 м. <p>2. Метание теннисного мяча с разбега в мишень, изображенную на стенке, с расстояния 5–6 м.</p> <p>3. Ведение мяча внутренней частью подъема:</p> <ul style="list-style-type: none">– ведение мяча по кругу;– ведение мяча в квадрате 10×10 с обводкой произвольно расставленных препятствий (конусы, кубики, набивные мячи). Когда педагог поднимет руку вверх, дети замирают на месте, остановив мяч подошвой	<p>Цель – создание общего представления о приеме.</p> <p>Упражнение повторяется 4–6 раз.</p> <p>Цель – прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом.</p> <p>Опорная нога ставится рядом с мячом на специальную отметку. Бьющая нога маховым движением выносится вперед, ее носок оттягивается вниз, голеностоп напрягается. Упражнение повторяется 6–8 раз.</p> <p>Ускоряющий разбег завершить скрестным шагом и одновременным броском в цель.</p> <p>Диаметр круга – 3 м.</p> <p>Обратить внимание на необходимость держать голову приподнятой</p>
Заключительная, 3 мин	<p>1. Ходьба в среднем темпе по периметру площадки. По звуковому сигналу дети поднимают руки над головой и выполняют хлопок.</p> <p>2. Упражнение на дыхание.</p> <p>3. Подведение итогов занятия</p>	<p>Дистанция 35–40 м</p>



Занятие № 4

Задачи:

1. Развитие внимания.
2. Освоение техники удара по мячу серединой подъема по неподвижному мячу и с одного шага разбега.
3. Освоение техники ведения мяча различными способами, обводя препятствия.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 5 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Чередование ходьбы по периметру площадки приставным шагом с ходьбой скрестным шагом. 3. Подвижная игра «Светофор» 	
Основная, 26 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удар серединой подъема: <ul style="list-style-type: none"> – имитация ударного движения ногой; – дети выполняют удар по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 4–5 м; – дети выполняют удар по мячу с одного шага разбега. 2. Упражнение на растягивание (см. рис. 62–64). 3. Ведение мяча различными способами, обводя препятствия: <ul style="list-style-type: none"> – группа детей выполняет ведение мяча изучаемыми способами, перемещаясь по площадке, на которой в произвольном порядке установлены различные препятствия (конусы, набивные мячи, кубики и др.); – дети выполняют ведение мяча в пределах круга диаметром 8–10 м, стараясь не касаться товарищей и их мячей 	<p>Обратить внимание на оттягивание носка бьющей ноги вниз.</p> <p>Голеностоп бьющей ноги во время удара напрягается.</p> <p>Нога ставится на специальную отметку.</p> <p>Держать голову приподнятой. Не касаться при ведении мячом препятствий.</p> <p>Упражнение проводится в форме игры – «Кто сделает меньше ошибок»</p>
Заключительная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег в сочетании с ходьбой. 2. Прыжки с короткой скакалкой. 3. Упражнение на дыхание. 4. Подведение итогов занятия 	



Занятие № 5

Задачи:

1. Комплексное развитие физических качеств.
2. Ознакомление с техникой остановки опускающегося мяча подошвой.
3. Освоение техники удара серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в 2–3 шага.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none">1. Построение в шеренгу.2. Чередование ходьбы в спокойной манере с бегом (50–60 м).3. Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой для детей 6 лет (см. рис. 56)	
Основная, 28 мин	<ol style="list-style-type: none">1. Остановка опускающегося мяча подошвой (см. рис. 90):<ul style="list-style-type: none">– демонстрация педагогом техники выполнения остановки;– дети невысоко подбрасывают мяч перед собой, накрывая его в момент приземления подошвой;– дети встают в 2–3 шагах перед стенкой и бросают мяч верхом так, чтобы, отразившись от нее, он опускался у их ног. Вынося согнутую в коленном суставе бьющую ногу, они в момент приземления останавливают мяч подошвой;– в парах: встав в 3 м напротив друг друга, дети верхом поочередно набрасывают мяч на партнера так, чтобы он опускался у его ног. Мяч останавливается подошвой и т.д.2. Удар по неподвижному мячу серединой подъема:<ul style="list-style-type: none">– повторение упражнения из занятия № 3;– выполнение удара с 2–3 шагов разбега в стенку с расстояния 4–5 м.3. Подвижная игра «Салки с мячом»	<p>Цель – создание общего представления о приеме. Повторить 5–7 раз.</p> <p>Повторить 5–7 раз. Когда подошва накрывает мяч, голеностоп расслабляется.</p> <p>Повторить 5–7 раз. Опорная нога ставится немного позади места приземления мяча.</p> <p>Повторить 6–8 раз. Обратить внимание на необходимость разбега по прямой линии</p>
Заключительная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none">1. Ходьба с изменением темпа движения. Прыжки с короткой скакалкой.2. Упражнения на расслабление (см. рис. 63–65).3. Подведение итогов занятия	Дистанция – 60 м



Занятие № 6

Задачи:

1. Развитие быстроты и ловкости.
2. Освоение передачи мяча внутренней стороной стопы в 2 касания.
3. Освоение техники удара по мячу серединой подъема с разбега в 2–3 шага.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Чередование ходьбы в спокойной манере с ходьбой выпадами. 3. Ходьба спиной вперед (5–6 м), обычная ходьба (8 м) и др. 4. Общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> – потягивания; – махи руками; – наклоны туловища; – приседания; – прыжки на месте; – ходьба на месте и дыхательные упражнения 	<p>Дистанция – 50 м. Согнутая в коленном суставе нога выносится вперед, ставится на всю ступню, а при выполнении шага выпрямляется. Находящаяся сзади прямая нога выполняет отталкивание и т.д.</p> <p>Дистанция – 35–40 м</p>
Основная, 30 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Волк во рву». 2. Передачи мяча внутренней стороной стопы в 2 касания: <ul style="list-style-type: none"> – в парах: встав в 3–4 м друг перед другом, дети поочередно передают мяч низом партнеру, предварительно останавливая катящийся навстречу мяч подошвой; – дети встают в колонну по одному друг за другом. Впереди колонны в 3–4 м от впередистоящего участника занимает место с мячом педагог. Он низом ударом внутренней стороной стопы направляет мяч головному игроку. Тот останавливает мяч подошвой и вторым касанием посылает мяч внутренней стороной стопы педагогу, а сам переходит в конец колонны и т.д. 	<p>Повторить 8–10 раз. Обратить внимание на необходимость нанесения удара по середине мяча.</p> <p>Отмечаются дети, наиболее правильно выполнившие задание.</p>



Продолжение. Занятие № 6 с детьми 6 лет

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
	3. Удар по мячу серединой подъема с разбега в 2–3 шага: – встав напротив стенки, дети с разбега в 2–3 шага наносят удары. Отраженный от стенки мяч останавливается изучаемыми способами	Дистанция – 6–7 м
Заключительная, 4 мин	1. Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперед. 2. Ходьба в спокойной манере, перешагивая через препятствия (кубики, стойки). 3. Подведение итогов занятия	Дистанция – 10–12 м. Дистанция – 40 м

Занятие № 7

Задачи:

1. Комплексное развитие физических качеств.
2. Освоение передач мяча в два и одно касания.
3. Освоение ведения мяча с последующим ударом в цель.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	1. Построение в одну шеренгу. 2. Чередование ходьбы в спокойной манере с (8–10 м) ходьбой в приседе (5–6 м) и др. 3. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет (см. рис. 55)	Дистанция – 40–45 м. Ноги сгибаются в коленных суставах. При каждом шаге нога ставится на стопу с пятки, затем с перекатом на носок выполняется отталкивание и т.д.
Основная, 30 мин	1. Передачи мяча в одно и два касания: – повторение упражнений из занятия № 5; – дети встают за линией круга, а педагог с мячом занимает место в центре. В медленном темпе они передвигаются по кругу против хода часовой стрелки, а педагог поочередно низом направляет мяч на ход бегущим. Дети ударом внутренней стороной стопы правой ноги в одно касание возвращают мяч в центр круга и т.д. Затем упражнения выполняются по ходу часовой стрелки левой ногой и т.д.;	При выполнении удара внешнее плечо бьющего игрока выдвигается вперед, а носок опорной ноги смотрит в центр круга.



Продолжение. Занятие № 7 с детьми 6 лет

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Основная, 30 мин	<ul style="list-style-type: none"> – в парах: каждый партнер имеет мяч. Они встают друг против друга и одновременно низом посылают мяч товарищу внутренней стороной стопы или внутренней частью подъема так, чтобы мячи не сталкивались. 2. Ведение мяча с последующим ударом в цель: <ul style="list-style-type: none"> – дети выполняют ведение мяча внешней частью подъема по прямой линии (длиной 8 м, а затем выполняют удар по катящемуся мячу серединой подъема) в малые ворота с расстояния 6–7 м; – то же, но перед ударом они обводят змейкой 3 конуса, расположенные в 2,5 м друг от друга. 3. Подвижная игра «Мяч через голову» 	<p>Расстояние между партнерами – 5–6 м. Отмечается пара участников, выполнившая большее число передач без ошибок.</p> <p>То же</p>
Заключительная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование ходьбы приставным шагом с ходьбой скрестным шагом по кругу диаметром 8–10 м. 2. Гимнастическая ходьба с носка с энергичным взмахом рук. 3. Подведение итогов занятия 	<p>Дистанция – 40–45 м. Ходьба сначала выполняется по ходу часовой стрелки, а затем против хода часовой стрелки.</p> <p>Дистанция – 25 м</p>

Занятие № 8

Задачи:

1. Развитие силы, координации движений.
2. Освоение техники ведения мяча подошвой с обводкой стоек и последующим ударом внутренней частью подъема в цель.
3. Формирование правильной осанки.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Чередование ходьбы в среднем темпе с прыжками на одной и двух ногах с продвижением вперед и спрыгиванием с высоты 10–20 см. 3. Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой для детей 6 лет (см. рис. 56) 	Дистанция – 50 м



Продолжение. Занятие № 8 с детьми 6 лет

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Основная, 28 мин	<p>1. Ведение мяча подошвой с обводкой стоек и последующим ударом внутренней частью подъема в цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – дети выполняют ведение подошвой по прямой, переводя мяч с одной ноги на другую на отрезке 10–12 м; – то же, но с последующим ударом в цель, изображенную на стенке, с расстояния 6 м; – то же, но удар производится в малые ворота 1×1 м; <p>2. Упражнения на расслабление (см. рис. 60–63).</p> <p>3. Метание мини-футбольных мячей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в парах: двумя руками из-за головы; – двумя руками от груди; – одной рукой от плеча в горизонтальную мишень 	<p>При ударе обратить внимание на выполнение проводки. Дистанция – 10–12 м. Выполнить 3–4 раза.</p> <p>Выполнить 5–6 раз. Мишень или квадрат 1,5×1,5 м.</p> <p>Повторить 6 раз.</p> <p>Расстояние между партнерами – 3–4 м.</p> <p>Расстояние до мишени – 4–5 м</p>
Заключительная, 4 мин	<p>1. Выполнение упражнений на осанку:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ходьба на носках; – ходьба по толстой веревке или палке. <p>2. Подведение итогов занятия</p>	<p>Обратить внимание детей на соблюдение правильной осанки</p>

Занятие № 9

Задачи:

1. Развитие силы.
2. Освоение остановок опускающегося мяча подошвой.
3. Освоение техники прыжка с места в длину.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 7 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Ходьба по периметру площадки с изменением темпа движения и прыжками на двух ногах с продвижением вперед. 3. Бег на месте: <ul style="list-style-type: none"> – с высоким подниманием бедра; – с захлестыванием голени. 4. Чередование бега лицом вперед с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени (отрезки 8 м) 	<p>Дистанция – 60 м.</p> <p>Дистанция – 45–50 м</p>



Продолжение. Занятие № 9 с детьми 6 лет

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Основная, 30 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Остановка катящегося мяча подошвой: <ul style="list-style-type: none"> – повторение упражнений из занятий № 4 и 5; – дети встают в колонну по одному. Педагог с мячом занимает позицию в 5 м перед колонной. Он по высокой траектории набрасывает мяч на головного участника так, чтобы мяч опускался в 1 м перед ним. Тот делает шаг опорной ногой вперед и останавливает мяч подошвой. Затем ударом внутренней стороны стопы отправляет мяч педагогу, а сам встает позади колонны и т.д. 2. Прыжок с места в длину. 3. Подвижная игра «Залпом – пли» 	<p>Обратить внимание на амортизирующее движение бьющей ноги при приеме мяча.</p> <p>Повторить 6–7 раз. Отмечаются дети, выполнившие самые далекие прыжки</p>
Заключительная, 3 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по изображенной на площадке волнообразной линии длиной 12–15 м, держа руки на поясе. 2. Подведение итогов занятия 	Соблюдать правильную осанку

Занятие № 10

Задачи:

1. Развитие ловкости и быстроты.
2. Освоение ведения мяча с обводкой препятствий.
3. Освоение передач мяча в парах в движении.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. 2. Бег по коридору шириной 20 см. 3. Ходьба по кругу диаметром 8–10 м: <ul style="list-style-type: none"> 8 м – обычная ходьба; 8 м – с высоким подниманием бедра и т.д. 4. Подвижная игра «Запрещенное движение» 	<p>Повторить 3–4 раза. Дистанция – 48 м</p>
Основная, 30 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча с обводкой препятствий: <ul style="list-style-type: none"> – на площадке обозначается квадрат 15×15 м. Дети выполняют ведение мяча изучаемыми способами в пределах квадрата, обводя обозначенные там круги диаметром 1 м или произвольно расставленные кубики (см. рис. 105); 	<p>Участники не должны сталкиваться между собой и касаться чужих мячей.</p> <p>При ведении голову держать приподнятой.</p>



Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Основная, 30 мин	<ul style="list-style-type: none">– дети выполняют ведение мяча изучаемыми способами в пределах круга диаметром 12–15 м. По звуковому сигналу они меняются мячами с ближайшим партнером и вновь продолжают ведение. <p>2. Удары в цель изучаемыми способами после ведения мяча:</p> <ul style="list-style-type: none">– дети поочередно выполняют ведение мяча по прямой длиной 10 м внутренней частью подъема, а затем с расстояния 6 м удар в щит размером 1×1 м;– дети поочередно выполняют ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по волнообразному коридору шириной 1,5 м, а затем удар внутренней стороной стопы в цель (булава) с расстояния 4–5 м. <p>3. Передачи мяча в парах в движении:</p> <ul style="list-style-type: none">– дети образуют две колонны, которые строятся за одной линией старта. Расстояние между колоннами – 3–4 м. Игроки одной из колонн имеют по мячу. По сигналу головные игроки обеих колонн начинают продвигаться вперед, передавая мяч друг другу в одно касание. Пройдя всю дистанцию, они возвращаются бегом назад. Теперь так же действуют вторые номера и т.д.;– в парах: партнеры встают в 3–4 м друг от друга. Один из них имеет мяч. Он внутренней стороной стопы низом посылает мяч вправо от партнера, который приставными шагами продвигается туда же и также ударом по мячу правой ногой внутренней стороной стопы посылает мяч вправо от товарища и т.д. Пройдя всю дистанцию, они возвращаются обратно, выполняя передачи левой ногой	<p>Повторить 5–6 раз.</p> <p>Повторить 5–6 раз.</p> <p>Дистанция – 15–18 м.</p> <p>Дистанция – 15 м</p>
Заключительная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none">1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.2. Упражнение на растягивание (см. рис. 64–66).3. Подведение итогов занятия	<p>Дистанция – 15 м</p>



Занятие № 11

Задачи:

1. Развитие внимания.
2. Освоение техники остановки опускающегося мяча подошвой и остановки низколетающего мяча внутренней стороной стопы.
3. Освоение техники прыжка в длину с места.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба по кругу диаметром 8–10 м: на носках, держа руки на затылке (6–8 м); в полуприседе (5–6 м); с изменением темпа движения (10–15 м) и др. 3. Чередование бега в спокойной манере с ускорением на 6–7 м. 4. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет (см. рис. 55) 	<p>Дистанция – 50 м.</p> <p>Дистанция – 50–55 м</p>
Основная, 30 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Остановка опускающегося мяча подошвой: <ul style="list-style-type: none"> – встав в 3–4 м напротив стенки, дети двумя руками от груди бросают мяч верхом в стенку. Отраженный мяч останавливается подошвой; – в парах: встав в 4–5 м друг против друга, дети поочередно набрасывают мяч партнеру так, чтобы он приземлялся перед ним. Партнер, сделав шаг вперед, останавливает мяч подошвой; – то же, но мяч набрасывается через шнур, натянутый между партнерами на высоте 1,5 м. 2. Остановка низколетающего мяча внутренней стороной стопы: <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация техники остановки низколетающего мяча педагогом; – встав в 2–3 м от стенки, дети двумя руками от живота бросают мяч на средней высоте в стенку так, чтобы, отразившись от нее, мяч летел прямо им в ногу. Летящий мяч останавливается внутренней стороной стопы; 	<p>Повторить 6–8 раз. Перед приземлением мяча опорная нога выполняет шаг вперед. То же.</p> <p>Повторить по 6–8 раз.</p> <p>Цель – создание общего представления о приеме. Повторить 8 раз. Бьющая нога выносится навстречу мячу, ее стопа сильно разворачивается наружу. В момент соприкосновения с мячом стопа мягко отводится назад.</p>



Продолжение. Занятие № 11 с детьми 6 лет

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>– в парах: встав в 3 м друг перед другом, партнеры поочередно набрасывают мяч двумя руками от живота так, чтобы, не приземляясь, мяч летел на уровне голени. Летящий мяч останавливается внутренней стороной стопы.</p> <p>3. Игровое упражнение 3×3</p>	<p>Повторить 8 раз. Тяжесть тела переносится на опорную ногу, согнутую в коленном суставе. Ее носок совпадает с направлением летящего мяча</p>
Заключительная, 4 мин	<p>1. Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперед.</p> <p>2. Ходьба по круглому шесту (веревке).</p> <p>3. Упражнение на дыхание.</p> <p>4. Подведение итогов занятия</p>	<p>Дистанция – 10 м. Повторить 2 раза. Соблюдать правильную осанку</p>

Занятие № 12

Задачи:

1. Комплексное развитие физических качеств.
2. Освоение техники остановки низколетящего мяча внутренней стороной стопы.
3. Освоение умения сочетать ведение мяча различными способами с передачей мяча партнеру.

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная, 6 мин	<p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Чередование ходьбы в среднем темпе с изменением темпа движения и бегом на носках.</p> <p>3. Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений с мини-футбольным мячом для детей 6 лет (см. рис. 55)</p>	<p>Дистанция – 50–55 м</p>
Основная, 30 мин	<p>1. Остановка низколетящего мяча внутренней стороной стопы: – дети встают в колонну по одному. Впереди колонны на расстоянии 4 м занимает позицию педагог. Он набрасывает мяч на головного игрока так, чтобы он опускался ему в ноги. Тот выполняет остановку внутренней стороной стопы;</p>	<p>Обратить внимание на сгибание в коленном суставе опорной ноги в момент приема мяча бьющей ногой.</p>



Продолжение. Занятие № 12 с детьми 6 лет

Часть занятия, время	Содержание	Организационно-методические указания
Основная, 30 мин	<ul style="list-style-type: none"> – в парах: встав напротив друг друга на расстоянии 4–5 м, партнеры поочередно набрасывают мяч друг другу, останавливая его подошвой; – встав перед стенкой, дети набрасывают мяч в стенку, останавливая отраженный от нее мяч внутренней стороной стопы. <p>2. Упражнения на растягивание (см. рис. 63–65).</p> <p>3. Сочетание ведения мяча различными способами с последующей передачей мяча партнеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в четверках: одна пара встав напротив другой на расстоянии 15 м, партнеры поочередно осуществляют ведение мяча различными способами на 8–10 м в направлении другой пары. Пройдя 10 м, очередной ведущий выполняет передачу низом на партнера, стоящего в противоположной четверке, а сам встает в ее конец. Приняв мяч под подошву, ведение начинает головной игрок этой колонны и т.д.; – упражняются 2 игрока. Один из них занимает позицию в центре круга диаметром 5 м. Его партнер выполняет ведение мяча по границе круга, периодически посылая мяч низом товарищу в центр круга. Тот в одно касание посылает мяч на ход первому, который, приняв мяч внутренней стороной стопы, продолжает ведение и т.д. Периодически партнеры меняются ролями 	<p>Мяч набрасывается так, чтобы он опускался на партнера чуть ниже его колена. Дистанция – 3–4 м.</p> <p>Передача выполняется внутренней стороной стопы или внутренней частью подъема. Дистанция – 8–10 м.</p> <p>Передача в центр круга выполняется внутренней частью подъема</p>
Заключительная, 4 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование бега лицом вперед в среднем темпе с бегом приставным шагом. 2. Чередование ходьбы приставным шагом с ходьбой скрестным шагом. 3. Упражнение на дыхание 	<p>Дистанция – 45–50 м.</p> <p>Дистанция – 25–30 м</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ



Площадка для мини-футбола в детском саду № 183 г. Москвы

ЛИТЕРАТУРА

1. *Адашкявичене Э.И.* Баскетбол для дошкольников. – М., 1983.
2. *Андреев С.Н.* Играй в футбол. – М.: Проматур, 1999.
3. *Андреев С.Н.* Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006.
4. *Бабенкова Е.А.* Растим здорового ребенка / Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева. – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
5. *Вавилова Е.Н.* Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М., 1981.
6. *Глазырина Л.Д.* Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошко. учреждений. – М., 1999.
7. *Голицына Н.С.* Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М., 2005.
8. *Градкина Т.С.* Тренажеры для дошкольников. – СПб., 1992.
9. *Губа В.П., Солонкин А.А.* Основы двигательного развития детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. – М., 2009.
10. *Демидова Е.В.* Влияние упражнений повышенной координационной сложности на физическое развитие детей дошкольного возраста (4–7 лет): дисс. ... канд. биол. наук. – Краснодар, 1988.
11. *Иванов В.А.* О комплексном развитии физических качеств у детей 3–7 лет в режиме детского сада. – М., 1998.
12. *Карманова Л.В.* Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада. – Минск, 1980.
13. *Метелкин В.П.* Обучение детей 6–7-летнего возраста освоению двигательных элементов игры мини-футбола // В.П. Метелкин. – Научно-теоретический журнал «Учебные записки» университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2012. – № 1 (83). – С. 97–103.
14. *Ноткина Н.А.* Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
15. *Осокина Т.И.* Физическая культура в детском саду. – М., 1978.
16. *Пензулаева Л.И.* Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет. – Л.: Владос, 2001.
17. *Рунова М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду 5–7 лет. – М., 2000.
18. *Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов вузов. – 4-е изд. стер. – М., 2008.
19. Теория и методика физического воспитания ребенка. Практическая подготовка студентов: учебное пособие для вузов / под ред. С.А. Козловой. – М., 2008.
20. *Утробина К.К.* Занимательная культура в детском саду для детей 3–5 лет. Конспекты занятий и развлечений: игры и тренинги. – М.: ГНОМид, 2005. – 104 с.
21. *Фролов В.Г., Юрко Г.П.* Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М., 1983.
22. *Юрко Г.П. и др.* Физкультурное воспитание детей раннего и дошкольного возраста. – М.: 1987.
23. *Яковлев В.Г., Ратников В.П.* Подвижные игры: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1977.

СОДЕРЖАНИЕ

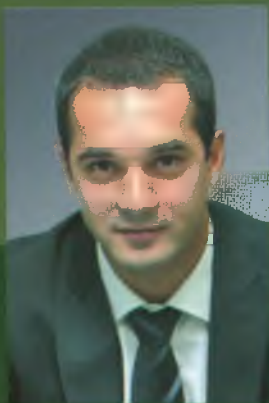
Введение	
Возрастные особенности детей дошкольного возраста	
Организационно-педагогические основы физкультурных занятий с дошкольниками	
Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств в процессе физкультурных занятий с дошкольниками	
Основные средства физического воспитания дошкольников	
Элементы мини-футбола на физкультурных занятиях с дошкольниками	
Примерные планы-конспекты физкультурных занятий с детьми 4–6 лет	
Приложение	
Литература	

Редактор: *З.А. Богданова*. Художник: *Е.А. Ильин*. Рисунки: *Х.А. Сафиуллин*.
Корректоры: *Л.В. Гаврилова, А.С. Белова*. Компьютерная верстка *О.А. Котелкина*.

Подписано в печать 12.05.2014. Формат 70×100¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 10,725. Уч.-изд. л. 10,0. Тираж 1000 экз. Изд. № 1856. Заказ И-077.

ОАО «Издательство «Советский спорт»».
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18. Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90
Сайт: www.sovsportizdat.ru E-mail: book@sovsportizdat.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика в ООО «Мастер студия».
432071, г. Ульяновск, ул. Марата, 8.



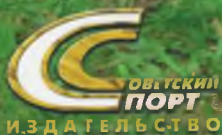
АЛИЕВ Эмиль Гуметович –
президент Ассоциации
мини-футбола России,
доктор педагогических наук



АНДРЕЕВ Семён Николаевич –
почётный президент Ассоциации
мини-футбола России,
заслуженный тренер РФ, кандидат
педагогических наук, профессор,
инструктор ФИФА по футзалу



АНДРЕЕВ Олег Семёнович –
член научно-методического совета
Ассоциации мини-футбола России,
кандидат педагогических наук



ISBN 978-5-9718-0729-2



www.sovsportizdat.ru