

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение № 123 г. Липецка

Принято
на Педагогическом совете
протокол от 30.08.2023 г. № 1

Утверждено
приказом заведующей
от 30.08.2023 г. № 104
_____ Г.Н. Васина_

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»**

Содержание

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка.....	3
<i>Перечень нормативно-правовых документов</i>	<i>3</i>
<i>Актуальность Программы.....</i>	<i>3</i>
<i>Цели и задачи реализации Программы.....</i>	<i>4</i>
<i>Принципы формирования Программы.....</i>	<i>4</i>
<i>Характеристика особенностей развития детей.....</i>	<i>6</i>
Планируемые результаты	7

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Основные характеристики образования.....	8
<i>Объём образования (календарный учебный график, учебный план)</i>	<i>8</i>
<i>Содержание образования.....</i>	<i>8</i>
Методическое обеспечение Программы.....	12

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

<i>Педагогические средства, используемые в работе (методы и приёмы организации работы).....</i>	<i>15</i>
<i>Формы реализации Программы.....</i>	<i>16</i>
<i>Требования к организации и проведению занятий.....</i>	<i>16</i>
<i>Материально-техническое обеспечение Программы.....</i>	<i>17</i>
<i>Организационно-педагогические условия.....</i>	<i>17</i>
<i>Методическое сопровождение Программы.....</i>	<i>18</i>

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» (далее Программа) обеспечивает всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

Программа рассчитана на детей 5-8 лет и направлена на формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своём здоровье, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Перечень нормативно-правовых документов.

Программа разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"».

Актуальность Программы

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число

здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДООУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Программа «Здоровячок» направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление физического и психического здоровья дошкольника;
- развитие мотивации к двигательному творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы:

содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья; гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Задачи:

- способствовать выработке силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу;
- формировать навыки правильной осанки, укреплять мышцы и связки, участвующие в формировании свода стопы;
- воспитывать потребность самостоятельно заниматься упражнениями и развивать желание физического самосовершенствования;
- заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом; способствовать формированию простейших технико-тактических действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
- учить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча;
- закаливать организм, используя естественные факторы природы (солнце, воздух), различные традиционные и современные методики закаливания;
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Принципы формирования Программы

1. Принцип гуманизации образования: построение содержания, методов, и форм занятий физическими упражнениями в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений детей, направленностью их личности, структурой их

интересов. Вся работа по физической культуре строится на основе создания положительных эмоций от общения со сверстниками, физических упражнений (чувство «мышечной радости», победы над своим неумением, понимания того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья).

2. Принцип развивающего характера образования: педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных личности дошкольника, который является полноценным субъектом деятельности. Развивающее обучение направлено на развитие всей целостной совокупности качеств личности ребенка и происходит в зоне его ближайшего развития.
3. Принцип оздоровительной направленности: организация занятий физическими упражнениями так, чтобы реализовывать и профилактическую, и развивающую функции: во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности детей, возникающей в условиях современной жизни; во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма детей, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.
4. Принцип социализации ребенка: процесс физического воспитания строится так, чтобы дошкольник был вовлечен в групповую двигательную деятельность, совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы. В процессе игр, совместных двигательных действий дети овладевают техникой движений, некоторыми тактико-техническими комбинациями, требующими их взаимодействия, ориентирования в пространстве и времени. Эти виды деятельности могут способствовать обогащению эмоционально-волевой сферы ребят и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений.
5. Принцип научности предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития. Я. А. Коменский писал, что ложных знаний не может быть, знания могут быть только неполными.
6. Принцип доступности предполагает постановку детям в ходе занятий тех заданий, которые соответствуют уровню их социального, психического и физического развития, определяющему их возможности, понять то, что доводит до них педагог, и практически освоить программные физические упражнения. Доступность означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении, и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка.
7. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от известного – к неизвестному; от простого – к сложному; от менее трудного – к более трудному; возможно, от менее привлекательного – к более интересному.
8. Принцип систематичности обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников

знаний и умений. Известно, что систематичность обусловлена закономерностями адаптации детей к нагрузкам.

9. Принцип сознательности и активности: педагог в процессе физического воспитания поддерживает не только постоянный интерес детей к занятиям, но и формирует у них сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Связанные с ним устойчивые мотивации детей к систематическим упражнениям – одна из основных задач физического воспитания.
10. Принцип прочности предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений. Известно, что только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразование их в двигательные навыки. Однако следует иметь в виду, что для детей многократное выполнение движений является занятием весьма монотонным и мало интересным. Поэтому при обучении дошкольников новым движениям целесообразно создавать соответствующий эмоциональный фон, проводить его в виде определенной игры или встраивать процесс освоения двигательных действий игровые элементы.
11. Принцип индивидуализации: выбор способов, приемов и темпа обучения обуславливается индивидуальными особенностями детей в зависимости от их возраста, состояния здоровья и т. п. Индивидуальный подход в обучении взаимосвязан со всеми принципами обучения, как бы пронизывает их, поэтому индивидуализацию обучения можно рассматривать в качестве как «проникающей», так и самостоятельной целостной педагогической технологии.

Характеристика особенностей развития детей

Программа рассчитана на детей 5-8 лет (старшая и подготовительная к школе группы).

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет.

Физическое развитие

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет.

Физическое развитие

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботится о нем.

1.2. Планируемые результаты

Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения Программы заключается в том, что:

- ✓ дети будут знать основы ЗОЖ;
- ✓ укрепится осанка;
- ✓ улучшатся показатели физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия в соответствии с возрастом дошкольников;
- ✓ сформируется устойчивая потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- ✓ обучающиеся научатся расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки;
- ✓ дошкольники приобретут знания о спорте, научатся элементам спортивных игр: баскетбол, футбол.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными формами подведения итогов реализации программы «Здоровячок» являются открытые занятия с воспитанниками для родителей и педагогов ДОУ.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основные характеристики образования

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» разработана на основе элементов программы «Школа мяча» Н.И.Николаевой, а также элементов технологии физического развития детей Т.Э. Токаевой.

Объём образования представлен в Программе в виде календарного учебного графика и учебного плана. Срок освоения программы 1 год.

Календарный учебный график

<i>Содержание</i>	
Количество групп/ подгрупп	1/ 2
Начало занятий	1 сентября
Окончание занятий	31 августа
Количество занятий в неделю	2 занятия
Количество занятий в месяц	8 занятий
Количество занятий за весь период обучения	96 занятий
Длительность занятия	30 минут
Объём недельной нагрузки	1 час

Учебный план

Наименование курса	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий за весь период обучения
«Я и движение»	1 (по 0,5 от каждого занятия)	4	48
«Школа мяча»	1 (по 0,5 от каждого занятия)	4	48
Всего:	2	8	96

2.2. Содержание образования

Синтез различных видов деятельности на занятии подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни, формированию и укреплению здоровья детей.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

Содержание направлено на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (*ловкость, гибкость, силу, выносливость*). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить

хорошим средством повышения умственной работоспособности. Упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Содержание образования предусматривает элементы оздоровительной физкультуры, что способствует формированию культуры здоровья. Основная идея заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Курс «Я и движение»	
<i>1. Оздоровительная физкультура</i>	
Упражнения по профилактике плоскостопия, заболеваний верхних дыхательных путей, нарушений ОДА	–дыхательные упражнения; –упражнения по профилактике плоскостопия, сколиоза; –лечебные игры Галанова А.С.; –упражнения на восстановление дыхания; релаксационные упражнения.
Оздоровительный бег	–бег в медленном темпе.
Самомассаж	–игровой массаж по методикам А. Уманской, К. Динейки
Закаливание	–закаливание организма с использованием естественных факторов природы (солнце, воздух).
<i>2. Развитие физических качеств</i>	
Специальные разминки на основе круговой тренировки	–Разминка для мышц грудной клетки –Разминка для мышц спины –Разминка для мышц рук –Разминка для мышц плеча –Разминка для мышц ног –Разминка для мышц живота
Развитие правильного дыхания	Дыхательные упражнения: «Послушаем свое дыхание»; «Воздушный шар»; «Ежик»; «Кошка»; «Трактор»; «Пароход»; «Гуси»
Развитие выносливости: циклические упражнения: бег, ходьба	–Ходьба по скамье, перешагивая набивные мячи –Ходьба по скамье с наклонами, раскладывая или собирая кубики –Ходьба по скамье с поворотом кругом –Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина – 20см)

	–Стоять на скамье на одной ноге (считать до 3-5 раз), чередовать правую и левую ногу –Подвижные игры: С бегом: «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Хейро», «Веселый рыбак», «Мыльные пузыри» и т.д. С прыжками: «Ножная цель», «Лягушки в болоте», «Сумей вскочить», «Салки в два круга» и т.д. С лазаньем: «Медведи и пчелы», «Пожарные на ученье», «Кто скорее к флажку» и т.д. С метанием: «Ловишки с мячом», «Ловкая пара», «Шмель» и т.д.
Развитие скоростно-силовых качеств	–Прыжки в длину с места –Прыжки в длину с разбега –Прыжки на скакалке –Выполнение упражнений на тренажерах
Развитие мышечной силы	Упражнения: - для мышц плечевого пояса - для мышц туловища - для мышц ног Упражнения на метание мешочка вдаль Упражнения с отягощениями: отжимание от гимнастической стенки, подъем туловища из положения лежа на спине
Развитие быстроты	бег 10 м, 30 м, обучение челночному бегу.
<i>3. Спортивно-досуговая деятельность</i>	
Игры-эстафеты, игры соревновательного характера	Игры-эстафеты, игры соревновательного характера предоставляют каждому ребенку возможность наиболее полно проявить себя, реализовать свои возможности. Важнейшее достижение этих игр состоит в том, что в своей совокупности они исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, лазанье, метание, бросание, упражнения с предметами – и поэтому являются самым универсальным и незаменимым средством развития физических качеств детей.

Курс «Школа мяча»	
Элементы спортивных игр «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол»	«Волейбол» –Отбивание мяча на месте правой и левой рукой (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя). –Отбивание мяча правой, левой рукой в движении. –Передача мяча (уметь правильно готовить руки). –Обучение ловле мяча (умение правильно выставлять руки, объективно оценивать ситуацию). –Перебрасывание мяча через сетку. «Баскетбол» –Броски мяча об пол и ловля 2 руками на месте. –Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении. –Отбивание мяча правой и левой рукой (на месте и в движении). –Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли. –Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м, 3 м). «Футбол» –Прокатывание мяча ногами по прямой. –Броски мяча ногой в цель, в ворота. –Перебрасывание мяча друг другу с помощью ног. –Ведение мяча между ориентирами (не отпускать далеко от себя мяч, не делать резкие движения). –Остановка мяча ногой. –Ведение мяча ногой в движении – 3м. не теряя мяча (согласованно с передвижением).
Подвижные игры с мячом	П/и «Пятнашки с мячом» П/и «Ловкий стрелок» П/и «Ловишка с мячом» П/и «Мяч в воздухе»

	П/и «Отбей мяч» П/и «Гонка мячей по шеренгам» П/и «Горячий мяч» П/и «Картошка»
--	---

2.3. Методическое обеспечение Программы.

1. Методика обучения игре в баскетбол, волейбол.

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

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

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

Педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

Вначале необходимо усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча друг другу. Задания постепенно усложняются. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с бросанием мяча в корзину.

Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Совершенствуются навыки отталкивания мяча мягким движением кисти.

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

2. Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.

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

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

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной – щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания.

Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку – одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой – это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка, детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

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

3. Методика обучения игре в футбол

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

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановкам и передач; на обучение ведению; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 15 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях, обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный инвентарь и

оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).

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

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

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

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Педагогические средства, используемые в работе (методы и приёмы организации работы)

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

- Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)
- Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- Изменение скорости или темпа движений, введение разных сочетаний, различной последовательности элементов.
- Смена способов выполнения упражнений.
- Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Эффективность занятий зависит от правильного подбора приемов обучения. При обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха.

С расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

С целью закрепления двигательных навыков упражнения следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.).

3.2. Формы реализации Программы

Основной формой реализации программы является занятие, проводимое с использованием игровых упражнений. Обязательным условием является музыкальное сопровождение.

Структура занятий:

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

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

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

Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

3.3. Требования к организации и проведению занятий

Организация занятия складывается из подготовки к ним специалиста-инструктора и занимающихся, инвентаря и оборудования; своевременного начала и окончания занятия.

Подготовка специалиста-инструктора предусматривает тщательное

планирование занятий с учетом условий, в которых они будут проходить; составление плана-конспекта занятия; соответствующий внешний вид педагога, его настрой на занятие.

Подготовки занимающихся к занятию заключается в сообщении им темы, основных задач очередного занятия; в подготовке ими своего спортивного костюма в зависимости от условий, в которых будет проходить занятие. Спортивная форма занимающихся должна быть для них удобна, без кнопок, крючков, молний.

Подготовка инвентаря и оборудования состоит в том, что одним из обязательных условий проведения занятий является предварительная подготовка зала и прежде всего - наличие коврового покрытия и музыкальной аппаратуры: специалист-инструктор удобно располагает инвентарь в зале или заранее готовит его; правильно размещает занимающихся в зале, обеспечивая безопасность упражнений.

Несвоевременность начала и окончания занятия в значительной мере определяет порядок, дисциплину, отношение занимающихся к занятию и его эффективность. Каково начало занятия, таковы его конец и эффективность.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Условия реализации программы соответствуют:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;
- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом детей.

Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке. Спортивный зал находится на первом этаже здания и полностью оборудован спортивным инвентарём. Поверхность пола ровная и гладкая, покрыта ковром. Для сопровождения занятий и создания атмосферы лёгкости и радости используется магнитофон, аудиокассеты и диски.

3.5. Организационно-педагогические условия

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание курса, наличие:

- оборудованного спортивного зала /мячи различных размеров, футбольные мячи, волейбольные мячи, скакалки, обручи, кегли, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, тренажеры, батут, диски «Здоровья», массажные дорожки, мячи-прыгуны, нестандартное оборудование/;
- дидактического обеспечения (индивидуальные карточки, кроссворды, компакт-диски, картинки, плакаты о различных видах спорта).

3.6. Методическое сопровождение Программы

- Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! – М.: Аркти, 2005.
- Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: Детство-Пресс, 2008.
- Аксёнова И.А. Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста.
- Токаева Т.Э. Технология физического развития детей. – М.: ТЦ Сфера, 2017.