

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Кафедра теории и методики физической культуры**

**РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ  
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В ФУТБОЛ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль Физическая культура  
очной формы обучения, группы 02011403  
Карпушина Андрея Николаевича

Научный руководитель  
к.п.н. Кадуцкая Л.А.

**БЕЛГОРОД 2018**

**Оглавление**

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.....	6
1.1. Анатомо-физиологические и возрастные особенности развития детей 5-6 лет.....	6
1.2. Использование средств игровых видов спорта в физическом воспитании в дошкольных учреждениях.....	15
1.3. Особенности использования элементов игры в футбол в физическом воспитании детей дошкольного возраста.....	18 23
Глава 2. Методы и организация исследования.....	31
2.1. Методы исследования.....	31
2.2. Организация исследования.....	36
Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики.....	38
3.1. Характеристика экспериментальной методики развития общей физической подготовки детей 5-6 лет с использованием элементов игры в футбол.....	38
3.2. Оценка эффективности экспериментальной методики.....	42
Выводы.....	45
Практические рекомендации.....	47
Список использованной литературы.....	49
Приложения.....	55

## Введение

Актуальность исследования. В настоящее время, несмотря на обилие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, решение проблемы совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. Об этом свидетельствует тенденция ухудшения состояния здоровья, снижением уровня двигательной подготовленности детей дошкольного возраста [6, 21, 28 и др.]. Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями [8, 42 и др.].

В данном контексте особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников [42, 19].

Среди спортивных игр футбол является одним из популярных видов двигательной активности детей. В теории физического воспитания детей дошкольного возраста методика обучения элементам игры в футбол является одной менее изученной. При этом возможности использования упражнений с элементами игры в футбол для психофизического развития ребенка значительны [1, 2]. Наблюдения показывают, что применение на физкультурных занятиях упражнений с элементами игры в футбол с детьми

дошкольного возраста носят эпизодический характер, либо не используются совсем. Прежде всего, это объясняется отсутствием разработанной и апробированной методики проведения физкультурных занятий на основе применения элементов игры в футбол с детьми старших и подготовительных групп детского сада.

Учитывая состояние данной проблемы и то, что уровень физической подготовленности, физического и психического развития является одним из главных критериев эффективности образовательного процесса в дошкольных учреждениях, возникла потребность более глубокого изучения влияния занятий с применением элементов игры в футбол на развитие детей 5-6 лет и разработки соответствующей методики физкультурных занятий [19, 40]. Таким образом, необходимость в научном обосновании методики физкультурных занятий с детьми старших и подготовительных групп в ДОУ с применением элементов игры в футбол определило актуальность настоящего исследования.

Анализ и обобщение научно-методической литературы и педагогической практики в аспекте данного исследования позволил выделить **противоречия** между потребностью детей 5-6 лет в игровой деятельности и отсутствием методики физкультурных занятий на основе элементов игры в футбол.

Отмеченные противоречия позволяют сформулировать **проблему исследования**, которая заключается в научном обосновании и разработке методики физкультурных занятий на основе использования элементов игры в футбол с детьми 5-6 лет в дошкольных образовательных учреждениях.

**Цель работы** - разработка и экспериментальное обоснование методики физкультурных занятий на основе использования элементов игры в футбол с детьми 5-6 лет в дошкольных образовательных учреждениях.

**Объект исследования** - физическое воспитание детей 5-6 лет в дошкольных учреждениях.

**Предмет исследования** - особенности проведения физкультурных занятий с детьми 5-6 лет на основе применения элементов игры в футбол.

**Гипотеза исследования:** Предполагалось, что использование на занятиях физической культурой в дошкольных учреждениях элементов игры в футбол позволит повысить уровень физической подготовленности детей 5-6 лет.

В работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести анализ современного состояния проблемы совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях на основе использования игровых видов спорта.

2. Разработать методику физкультурных занятий на основе использования элементов игры в футбол с детьми 5-6 лет.

3. Определить эффективность влияния разработанной методики на физическую подготовленность детей 5-6 лет.

Для решения поставленных задач исследования применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

## **Глава 1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования**

### **1.1. Анатомо-физиологические и возрастные особенности развития детей 5-6 лет**

Учет закономерностей развития организма ребенка и особенностей функционирования его систем на разных этапах онтогенеза является чрезвычайно важным условием охраны здоровья и разработки, адекватных возрасту педагогических методик физического воспитания [3, 5].

Согласно современным представлениям, все функции складываются и претерпевают изменения при тесном взаимодействии организма и среды. В соответствии с этим представлением адаптивный характер функционирования организма в различные возрастные периоды определяется двумя важнейшими факторами: морфофункциональной зрелостью физиологических систем и адекватностью воздействующих средовых факторов функциональным возможностям организма [5, 7].

Знание физиологии и психологии ребенка необходимо для определения адекватных средств обучения двигательным действиям, разработки методов формирования двигательных навыков, развития физических качеств, определения содержания физкультурно-оздоровительной работы на занятиях физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях.

Возраст 5-6 лет является чрезвычайно важным, поскольку служит переходной ступенью к новому этапу его развития - периоду младшего школьного возраста. Данный период призван подготовить ребенка к предстоящей перестройке всех познавательных процессов, приобретению им качеств, свойственных взрослому человеку.

Физическое развитие характеризуется непрерывным изменением, так от 5 до 6 лет наблюдается увеличение роста тела в длину, причем рост конечностей опережает рост туловища [5, 7, 9].

Для детей данного возраста характерно также увеличение длины рук и ног, толщина подкожного слоя уменьшается, соотношение пропорций головы и туловища заметно приближается к пропорциям взрослого человека. Довольно часто, возрастной период между пятью и семью годами называют периодом «первого вытяжения» [28], поскольку за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Пропорции грудной клетки становятся похожими на пропорции взрослого человека, что позволяет увеличить эффективность дыхательных движений. Начинается сращивание и окостенение подвздошной, лобковой и седалищной костей, кости запястья становятся явно видными, четко проявляются шейный и грудной физиологические изгибы позвоночника, фиксация поясничного изгиба происходит позже к 12-14 годам. Также наблюдается незавершенность формирования стопы. В связи с этим требуется повышенное внимание к предупреждению у детей плоскостопия.

Кости ребенка отличаются значительным количеством хрящевой ткани, отдельные ядра головок еще не срослись и полностью не сформировались. Поэтому кости ребенка мягкие, гибкие, не обладающие достаточной прочностью, что может стать причиной искривлений, травм и деформаций под воздействием внешних причин [33].

В данном возрасте происходит интенсивный рост мышечной ткани, значительно увеличивается ее динамические возможности. Повышается выносливость мышц, при этом тонус мышц у мальчиков выше, чем у девочек [30]. Нужно также отметить, что мышцы брюшного пресса еще не в состоянии выдержать напряжение, связанное с подъемом тяжестей. Мелкие мышцы спины, которые играют важную роль в удержании позвоночного столба в правильном положении, развиты гораздо в меньшей степени, чем крупные мышцы туловища и конечностей [31]. Так у ребенка 4-5 лет на фоне сравнительно развитых мышц плеча и предплечья мышцы кисти развиты слабо.

И.А. Аршавский [3] придавал особое значение двигательной деятельности как ведущему фактору развития. Он сформулировал представление о «энергетическом правиле скелетных мышц», в соответствии с которым интенсивность жизнедеятельности организма на уровне отдельных тканей и органов определяется особенностями функционирования скелетных мышц, обеспечивающих на каждом этапе развития особенности взаимодействия организма и среды [3].

Именно в этот период формируются три типа мышечных волокон, различающихся организацией метаболизма и сократительными свойствами. Увеличивается сила, быстрота движений, ловкость, гибкость, в беге появляется фаза полета.

Данные литературных источников по проблемам сформированности основных движений детей дошкольного возраста позволяют сделать следующие обобщения:

- возрастной диапазон от трех до шести лет является сенситивным периодом для формирования основных движений, к которым относятся: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье;

интенсивность формирования основных движений зависит от морфофункциональных и психофизиологических особенностей растущего организма.

Необходимо отметить, что степень созревания системы кровообращения, ее регулятивных механизмов зависит от уровня двигательной активности детей. Так, созревание механизмов управления происходит интенсивнее у детей с более активным, усовершенствованным двигательным режимом. Данные особенности дают основание утверждать, что физические нагрузки для детей 5-6 лет необходимо увеличивать постепенно, для того, чтобы сердечно-сосудистая система успевала адаптироваться к ним [52].

Дыхательная система характеризуется интенсивным ростом и формированием бронхо-легочного аппарата. При этом продолжается



дифференцировка его отдельных структурных элементов. Следует отметить, что для детей данной возрастной группы, характерна небольшая глубина дыхания, частый, весьма нестабильный его ритм, небольшой дыхательный объем, примерно одинаковое распределение времени дыхательного цикла между вдохом и выдохом, сравнительно небольшие дыхательные паузы. Условия окружающей среды, такие как повышение температуры окружающего воздуха, а также небольшое психическое возбуждение, практически всегда вызывают у детей учащение дыхания, иногда даже нарушение его ритма. Следует учитывать тот факт, что дети данного возраста в силу анатомических особенностей организма, практически не имеют возможности увеличивать объем каждого дыхательного движения (вдоха), поэтому усиление газообмена осуществляется посредством учащения дыхания [25].

Большое место в приспособительных реакциях принадлежит обменным процессам. Для данного возраста характерен высокий уровень обменных процессов во всех тканях организма. Так как обменные процессы связаны с затратами энергии, образование которой происходит в большинстве аэробным путем скорость потребления кислорода характеризует мощность энергетических процессов как в покое, так и при физической нагрузке. Так в покое расход энергии организмом ребенка 6 лет достигает 2 Вт в расчете на каждый килограмм массы тела (у взрослого 1 Вт/кг). Сравнительно высокий уровень энергозатрат обеспечивается более интенсивной работой сердца и дыхания [9].

Развитие высшей нервной деятельности в данном возрасте во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. У детей в возрасте 5-6 лет высшая нервная деятельность еще не достигла высокой степени развития, но важный этап роста и структурной дифференцировки нервных клеток уже приближается к завершающей стадии. При этом наиболее важные отделы головного мозга еще находятся в стадии формирования. Это, прежде всего, лобные отделы головного мозга, которые

несут ответственность за регуляцию, программирование и контроль сложных форм психической деятельности [22].

Особенности высшей нервной деятельности детей данного возраста проявляются, прежде всего, в достаточно большой уравновешенности процессов возбуждения и торможения. Нервные процессы характеризуются относительной неустойчивостью. Для развития центральной нервной системы характерно ускоренное формирование морфофизиологических признаков.

Сенсомоторная область коры головного мозга играет ведущую роль в управлении двигательной деятельностью человека. При ее участии осуществляются произвольные движения, обеспечивающие быструю и целенаправленную перестройку контактов организма с окружающей средой.

Для центральной нервной системы также характерны продолжающиеся структурные и функциональные изменения. Формируется мозолистое тело, соединяющее оба полушария и морфологические преобразования создают предпосылки для формирования интегральных процессов в деятельности ЦНС [24].

Восприятие сигналов внешнего мира происходит при участии значительного числа структур, объединенных в единую систему. К концу дошкольного возраста зрительное и осязательное обследование предмета становится более организованным и систематичным.

Созревание сенсорных систем и совершенствование воспринимающей функции мозга определяет возможность привлечения внимания к более сложным признакам объекта. Дети данного возрастного периода способны сосредоточивать внимание в течение 15-20 минут. Переделка стереотипа не является трудной задачей. В связи с возрастанием роли второй сигнальной системы вербальное мышление оказывает все большее влияние на реакции первой сигнальной системы [4].

У детей 5-7 лет начинает формироваться произвольное внимание, но способность управления им развита еще достаточно слабо. Сильно

выражены рефлексы подражания и повторения. Дети уже способны на некоторое время сосредоточить свое внимание на одном предмете, либо одном задании. Внимание в данном возрасте выступает как направленность и сосредоточенность сознания ребенка на определенном объекте (предмете, явлении, обращении, мысли и т.д.).

Происходит переход от наглядно-действенного к наглядно-образному и затем словесному мышлению. Условием перехода является приобретение ребенком опыта решения задач в наглядно-действенном плане. К 6-7 годам дети различают общие или групповые признаки, у них развивается понятийный аппарат, появляется абстрактное мышление, управляющее поведенческими реакциями. Ребенок способен запомнить и воспроизвести программу действий из ряда движений. Разнообразие двигательного поведения к семи годам определяется морфологическим созреванием лобного отдела больших полушарий [19, 24].

К концу дошкольного возраста воображение ребенка становится почти независимым от внешней деятельности. В воображении появляются творческие элементы. Все это как отмечают специалисты в области психологии (А.В. Запорожец, М.И. Лисина, Д.Б. Эльконин) имеет большое значение для подготовки ребенка к обучению в школе, когда на основе имеющихся представлений необходимо создавать образы предметов, которых они не видели [51].

В процессах развития памяти ребенка 5-6 лет можно условно выделить 1) кратковременную память (первичную), 2) долговременную память (вторичную). Многочисленные исследования психологами памяти выявили, что с 6-ти лет у детей начинает активно развиваться словесно-логическая память. Большую роль в этом играет систематизация представлений об окружающей среде, что облегчает установления между ними логических, смысловых связей и их запоминание [22].

Наряду с этим, дети данного возрастного периода имеют ряд специфических индивидуальных особенностей, которые связаны, прежде

всего, с возрастными особенностями развивающейся нервной системы. Дети довольно возбудимы, эмоциональны, легко отвлекаются. Они не способны выдерживать действие длительного или сильного монотонного раздражителя, поскольку сила нервных процессов у них относительно не велика, тормозящее и регулирующее влияние коры на подкорковые структуры не являются достаточными [7].

Развитие эмоций в данном возрасте происходит постепенно в общении с окружающими людьми и в процессе различных видов деятельности - игровой, трудовой, учебной. При проведении занятий со старшими дошкольниками следует всегда помнить о высокой эмоциональной впечатлительности детей данного возраста, поскольку монотонные, однообразные занятия способны сформировать отрицательное отношение к занятиям физкультурой.

Для образования двигательного навыка и закрепления его как условного рефлекса, то есть образования двигательного стереотипа, необходима определенная повторяемость и последовательность применения внешних раздражителей, в том числе физических упражнений, проводимые по определенному плану [16]. В связи с быстрым развитием двигательного отдела головного мозга, дети становятся подвижными, у них совершенствуются навыки бега, ходьбы, способностей к сохранению равновесия.

Особенности формирования двигательных функций в данном возрасте определяются, прежде всего, достигнутым уровнем морфофункционального развития, а также наличием индивидуального двигательного опыта. Развитие двигательных функций происходит в несколько этапов. Авторы выделяют период первичного становления двигательной функции, когда к 4-5 годам формируется способность развить направление усилия. На последующем этапе, происходит формирование произвольной регуляции движений (от 4-5 лет до 6-7 лет). При этом происходит совершенствование координационных механизмов центральной нервной системы.

Ребенок постепенно приучается подчинять свои действия определенным правилам игры, требованиям коллектива. Полученные ребенком впечатления об окружающем мире оставляют определенный след, сохраняются и закрепляются, а при необходимости и воспроизводятся с помощью памяти [12].

Данный возрастной период вполне обоснованно можно рассматривать в качестве узлового для воспитания выносливости к физическим нагрузкам умеренной интенсивности, в связи с высокой интенсивностью окислительных процессов в мышечной ткани у детей 5-7 лет.

Следует отметить, что развитие двигательной функции у детей 5-6 лет также зависит от их произвольной двигательной активности в режиме дня, от мер педагогического воздействия, стимулирующих естественный ход онтогенетического развития, от специально организованных занятий [25].

У детей 5-7 лет достаточно ярко выражена высокая потребность в движениях. Их двигательная активность уже способна отвечать индивидуальным интересам и потребностям, становясь при этом более целенаправленной. Что касается количественных показателей двигательной активности, в данном возрастном периоде существенного их роста не наблюдается. Средние показатели двигательной активности детей 5-7 лет за время пребывания в дошкольном учреждении составляет 13-17,5 тысяч движений; интенсивность колеблется в пределах 55-70 движений в минуту, продолжительность достигает 4,5 и более часов [52].

Наблюдения показывают, что дети 5-7 лет обладают довольно большим запасом двигательных умений и навыков и проявляют способность к сознательному их использованию в своей повседневной деятельности.

У детей к шести годам увеличивается координация рук и ног, длина бегового шага за счет более энергичного отталкивания при сохранении высокого темпа движения, возрастает прямолинейность шага, целеустремленность при выполнении задания [3].

Процесс формирования двигательной функции ребенка осуществляется в тесной связи с развитием высшей нервной деятельности, второй сигнальной системы, которая с возрастом усиливает двигательную координацию [6]. Приобретенные ранее двигательные качества и способности совершенствуются.

Вышесказанное свидетельствует о том, что усвоение новых, более сложных по координации движений происходит у детей 5-6 лет быстро и без особых усилий. Дети данного возраста, как правило, уже умеют действовать рационально, проявляя находчивость, способны довольно быстро адаптироваться к изменяющимся условиям, например, в игровых ситуациях.

Характерным признаком является также способность к более сложным ориентировкам в окружающей обстановке, сохранение устойчивого положения тела в непривычных, вариативных условиях двигательной деятельности. В развитии движений появляется выразительность, плавность и точность, осваивается ритм движений. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка.

Таким образом, правильный подбор средств и методов физического воспитания и объединение их в единую систему организации занятий, с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста, позволяет наиболее эффективно влиять на физическое и психическое развитие детей.

## **1.2. Использование средств игровых видов спорта в физическом воспитании в дошкольных учреждениях**

На протяжении многих лет физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях осуществлялось по единой программе «Программа воспитания и обучения в детском саду». Сегодняшняя система дошкольного образования проходит этап значительных изменений. Прежде всего, это связано с экономическими и социальными преобразованиями,

происходящими в обществе. Постоянно усиливающееся влияние разнообразных отрицательных факторов на организм человека приводит к ухудшению состояния здоровья и снижению физического и умственного потенциала детей [20]. А возросшие требования к подготовке обучению ребенка в школе привели к снижению двигательной активности, за счет увеличения часов отводимых на интеллектуальное развитие.

Проблемы совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного возраста в последние годы занимают значительное место в научных исследованиях ученых и практиков. Оптимизация физического воспитания дошкольников определяется особенностями их физического развития, потенциальными возможностями детей, уровнем развития двигательных качеств, эффективностью методики и организации проведения физкультурно - оздоровительной работы, а также потребностями сохранения и укрепления здоровья детей [32].

В настоящее время в России организация физического воспитания в дошкольных учреждениях осуществляется на основе образовательных программ, регламентирующих содержательную часть занятий физкультурой и их объем. Все программы делятся на комплексные и парциальные. Комплексные программы направлены на формирование у ребенка универсальных способностей. Парциальные или специализированные включают одно или несколько направлений развития ребенка, в основном выделяются программы физкультурно - оздоровительного направления, валеологического и узкоспециализированные [40].

Новые программы предусматривают внедрение в практику ДОУ лично - ориентированную модель взаимодействия педагога с детьми. Однако раздел «Физическое воспитание» продолжает базироваться на основе «Программы обучения и воспитания в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой. Данная программа предусматривает охрану и укрепление здоровья ребенка, совершенствование функций организма, воспитание интереса к различным видам двигательной деятельности, а также

формирование положительно-нравственных свойств личности. Несмотря на то, что программа имеет четкую структуру и подробное содержание занятий, в ней не учитываются показатели физического развития и состояния здоровья ребенка [25].

Среди других наиболее широкое распространение получили комплексные программы «Детство» (Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина) и «Радуга» (Л.Д. Гусарова) в которых осуществляются задачи сохранения и укрепления здоровья детей, формирование основ двигательной и гигиенической культуры и формирование привычки к здоровому образу жизни. Однако в программах не изложены вопросы организации оздоровительных мероприятий, а в программе «Радуга» отсутствует раздел по физическому воспитанию детей 7-го года жизни, отсутствует перечень подвижных игр и не указываются показатели физической подготовленности [41].

В дополнение к программе «Детство» была издана парциальная программа по танцевально-игровой гимнастике «СА-ФИ-ДАНСЕ» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина), направленная на всестороннее развитие средствами танцевально-игровой гимнастики. Однако в данных программах разделом спортивных игр элементом игры в футбол отводится ознакомительная роль с небольшим набором упражнений.

Программа «Истоки» (М.А. Рунова) в отличие от предыдущих программ ориентирована на детей раннего, и дошкольного возраста. В программе предусматривается охрана и укрепление здоровья, особенно нервной системы ребенка, совершенствование функций организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности» формирование положительных нравственно-волевых черт личности. А элементы спортивных игр в целом и футбола в частности представлены в вариативной части и не имеют четкой структуры их использования [41,42].

Содержание программы «Преемственность» (В.Г. Большенков, В.К. Бальсевич) направлено на сохранение и укрепление здоровья детей,



готовящихся к обучению в школе. Формирование моторного опыта предлагается путем освоения многообразных двигательных координаций. Физическая подготовка осуществляется на основе общеразвивающих упражнений, гимнастике, легкой атлетике, спортивных игр и переходит скорее в тренировку. Следует отметить, что авторы, формируя ее разделы, используют терминологию и классификацию физических упражнений принятую в системе физического воспитания школьников.

«Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» предлагает формирование двигательной сферы и создания психолого-педагогических условий развития детей на основе их творческой активности. Приоритетным принципом выступает развитие воображения через двигательную активность детей. Основное содержание занятий направлено на оздоровление и психологические аспекты развития ребенка.

Программа «Здоровье» (В. Г. Алямовская) представляет собой комплексную систему воспитания физически здорового, разносторонне развитого, раскрепощенного и инициативного ребенка, уделяя особое внимание проведению утренних гимнастик и физкультурных занятий на воздухе.

Программа «Театр физического воспитания дошкольников» (Н.Н. Ефименко) основана на игровой форме и полном отрицании общепринятой структуры развития основных движений и физических способностях.

Программа «Физкультура от 3 до 7 лет» (В.П. Щербаков) направлена на непрерывное физкультурно-оздоровительное образование и состоит в обеспечении разностороннего развития двигательных способностей и формирования физических качеств ребенка на основе использования имитационных упражнений, нацеленных на познание окружающего мира, общеразвивающих упражнений с предметами, а также целого комплекса упражнений используемых в других программах.

Анализ содержания парциальных программ физического воспитания детей дошкольного возраста, также выявил отсутствие использования элементов игры в футбол, как в целях оздоровительной направленности, так и в целях повышения уровня развития двигательных действий, физических качеств и умственного развития [44, 45].

Узкоспециализированные программы, такие как программа «Старт» «СА-ФИ-ДАНСЕ», «Здоровый дошкольник» предлагают всестороннее развитие ребенка, и реализуют его потребности в двигательной деятельности за счет какого-либо одного вида упражнений: акробатика, танцевальная гимнастика, циклические упражнения. При этом суживая развитие двигательного потенциала ребенка [44].

В наиболее общем виде структура программ по физическому воспитанию для детей дошкольного возраста состоит из разделов, направленных на психомоторное развитие, обучение двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств. Программы нацеливают на последовательное обучение детей основным двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств, а также обучение знаниям, на основе которых дети учатся самостоятельно оценивать качество выполнения движений [29].

В сегодняшнем образовательном пространстве, в условиях вариативности образования, предлагается широкий спектр программ, предусматривающих разные подходы к организации педагогического процесса в ДОУ. Большинство программ, по сути дела, отражают ту или иную приоритетность образования: одни направлены, главным образом, на познавательное развитие, другие - на эстетическое, третьи - на экологическое. Активизация одних направлений развития ребенка за счет других приводит к обеднению личностного развития и к ухудшению физического и психического состояния дошкольника.

Современные образовательные программы перегружены информационным объемом, что, очевидно, является неизбежным фактором

быстроразвивающейся цивилизации. При этом во многих дошкольных учреждениях не созданы адекватные педагогические условия и не разработаны организационно-методические подходы, которые позволили бы компенсировать негативное влияние повышенных интеллектуальных нагрузок [20].

Несмотря на то, что в последние годы отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения физического и психического состояния дошкольников, во многих современных программах для ДОУ этому не уделяется должного внимания. Однако известно, что потребность детей в двигательной активности удовлетворяется во время их пребывания в ДОУ лишь на 45-50% даже при трехразовом проведении физкультурных занятий [33].

При этом сегодня, как показывает анализ наблюдений, во многих ДОУ их количество снизилось до двух, а иногда и одного раза в неделю. В проведенных ранее многочисленных исследованиях отмечена тесная зависимость между уровнем заболеваемости и уровнем двигательной активности человека на различных этапах онтогенеза. Установлено, что наибольшая результативность процесса дошкольного образования достигается в том случае, если суточный объем организованной двигательной деятельности ребенка составляет от 30 до 40% времени бодрствования [13].

Вследствие того, что во многих программах не оказывается должного внимания на развитие физических качеств детей дошкольного возраста, значительное количество дошкольников (28-40%) имеет низкий и ниже среднего уровень физической подготовленности, а показатели функций сердечнососудистой и дыхательной систем свидетельствуют о снижении резервных возможностей организма детей [4].

Применение новых, в том числе нетрадиционных оздоровительных систем (например: «игровой стретчинг», «йога», «ушу», «цигун» и др.) в программах ДОУ не в полной мере осуществляется с учетом

оздоровительной эффективности, соответствия возрастным возможностям детей и квалификации педагогов. Это приводит к тому, что перед поступлением в школу, дети не имеют необходимого уровня физической подготовленности и базы для освоения программного материала по физическому воспитанию в школе. Поэтому вариативность программ по физическому воспитанию дошкольников допустима лишь при условии обеспечения его базового компонента, предусматривающего комплексное использование различных средств физического воспитания, в том числе и футбола как средства разностороннего и гармоничного развития детей.

В отношении целей и задач физического воспитания в дошкольном возрасте мнения специалистов разных стран во многом совпадают. Так американские и канадские специалисты полагают, что главной целью физического воспитания в дошкольный период является содействие гармоничному развитию ребенка. Физическое воспитание должно способствовать психомоторному, умственному и эмоциональному развитию детей-дошкольников [8].

В дошкольном (от 3 до 6 лет) возрасте игра становится ведущей деятельностью ребенка. Специалисты подчеркивают, что игра является оптимальной основой для физического, умственного, социального и эмоционального развития. Значение игры признано педагогами всеми мира. Как показывают результаты проведенного нами анализа данных специальной литературы, программы по физическому воспитанию дошкольников во всех странах включают подвижные игры, которые часто называют свободными. Задача же воспитателя состоит в том, чтобы, ни в коей мере, не подавляя инициативу детей, направить игру в нужное русло [16]. Однако использование средств футбола и элементов игры в футбол в системе физического воспитания практически не рассматривается, нет специальных методик и рекомендаций по проведению занятий такого рода.

Анализ научно-методической литературы и нормативных документов, позволяют констатировать, что в системе физического воспитания

дошкольных учреждений различных стран используются в основном одни и те же виды двигательной активности. При этом приоритет отдан игре как средству, форме и методу физического воспитания детей. Не смотря на это, в системе физического воспитания дошкольников элементы спортивных игр используются в незначительном объеме. В основном в практике проведения занятий, основанных на использовании элементов спортивных игр, применяются лишь баскетбол. Средства футбола применяются крайне редко [11].

По мнению большинства специалистов, занятия физическими упражнениями должны быть направлены на формирование различных двигательных умений и навыков. Прежде всего, это ходьба, бег, прыжки, спрыгивания, скачки, подскоки, лазанье, бросание и ловля мяча, метание. То есть приоритет отдается развитию и обучению, основным видам движений и использованию подвижных игр. Кроме этого, в процессе занятий ставится задача по развитию таких качеств, как, координация, быстрота, сила и гибкость [13].

Спортивным играм зачастую отводится место в занятиях, выходящих за рамки обязательных и используемых детьми в качестве средств организации самостоятельной двигательной активности либо носящие ознакомительный характер. Однако как отмечают многие специалисты [38] спортивные игры и упражнения, используемые в системе физического воспитания дошкольников, способствуют совершенствованию основных физиологических систем организма, физическому развитию, физической подготовленности, а так же умственному развитию и воспитанию положительных свойств личности [37]. В этом отношении футбол как специфическое средство в полной мере отвечает задачам развития двигательной сферы детей и его применение может выступать в качестве маршрута совершенствования всей системы физического воспитания.

### **1.3. Особенности использования элементов игры в футбол в физическом воспитании детей дошкольного возраста**

Одним из основных в физическом воспитании детей дошкольного возраста является вопрос о том, какие средства наиболее эффективны в развитии двигательных действий, повышении уровня развития и укреплении здоровья. Российскими и зарубежными педагогами и психологами средством целенаправленного педагогического влияния на ребенка и одним из главных средств физического воспитания рассматривается игра [36, 38].

В программах по физическому воспитанию используют классификацию основных средств по виду двигательной деятельности. К ним относят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, плавания, игровые упражнения и т.д. В физическом воспитании детей дошкольного возраста ведущее место в решении задач воспитательно-образовательного процесса занимают игровые упражнения.

По мнению многих авторов, в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо использовать комплекс средств и большое разнообразие физических упражнений [6,8,13 и др.]. Они считают, что чем разнообразнее движения, тем интенсивнее процесс физического и интеллектуального развития детей. Следует стремиться к большому набору средств физического воспитания и их комплексному использованию. Наряду с основными средствами физического воспитания на физкультурных занятиях, которые обеспечивают развитие основных видов движений, следует применять и дополнительные, к числу которых можно отнести спортивные игры и их элементы [17,34].

В связи с тем, что игра является основным видом деятельности и формой организации жизнедеятельности детей, применение элементов спортивных игр, адаптированных с учетом их возрастных особенностей является весьма обоснованным.

Все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами и упрощенные спортивные игры.

Наряду с творческими играми, возникающими в самостоятельной двигательной деятельности детей, выделяются организованные, педагогически целесообразные подвижные игры с готовым зафиксированным содержанием и определенными правилами. Эти игры удобны для проведения с группами детей на занятиях или на прогулке под руководством воспитателя [46].

Различными авторами отмечено, что в развитие интеллектуальных способностей дошкольников особенно эффективно применение подвижных игр с мячом. Игры с мячом являются не только интересным развлечением, но и в значительной мере способствуют развитию координации движений, что очень важно при обучении письму, рисованию, конструированию [33, 40].

К рекомендуемым и организуемым в дошкольном учреждении спортивным играм относятся: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, городки и др. Отличительной особенностью в проведении спортивных игр от подвижных игр является то, что правила в них строго регламентированы. При этом для проведения игр нужны специально оборудованные площадки, для них характерна сложная техника движений, тактическая подготовка играющих, организация судейства. Согласно рекомендациям к программам по физическому воспитанию дошкольных учреждений спортивные игры проводятся с детьми старшей и подготовительной групп [20,28,32].

При этом необходимо отметить, что в основном в дошкольных учреждениях используются игры и элементы игр, в которых действия с мячом осуществляются руками (элементы игры в баскетбол, в волейбол) и в меньшей степени предпочтение отдается элементам игр, где действия с мячом нужно выполнять ногами (футбол).

Вместе с расширением арсенала двигательных навыков растет и физическая подготовленность детей. Они приобретают умение рационально

использовать сформированные на физкультурных занятиях навыки в самых разнообразных и в том числе непредвиденных условиях, что способствует развитию координационных способностей детей [9,17, 23].

Игры, проводимые в разные времена года, на открытом воздухе способствуют повышению уровня защитных функций организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, являются эффективным средством закаливания ребенка и оказывают значительную роль в оздоровлении детей. Применение игр способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня [6, 8]. А использование элементов игры в футбол предоставляет возможность заниматься на открытом воздухе в любое время года.

В процессе игры, в совместном творчестве дети не только лучше узнают друг друга, но и учатся, как нужно бороться с трудностями и добиваться поставленной цели. Выполнение двигательных действий в спортивных играх обусловлено общей целью, которую можно достичь только при взаимодействии игроков друг с другом. Это обеспечивает согласованность своих действий с действиями товарищей, у них воспитываются решительность, самообладание, ответственность, происходит осознание важности коллективных действий для достижения цели [4, 24].

Осуществление нравственного воспитания в игре, по мнению ряда авторов [11, 19, 22 ] происходит благодаря тому, что в каждой игре имеются правила, нарушать которые нельзя. В результате это дисциплинирует, воспитывает честность, требовательность к себе, выдержку, внимание, проявление волевых усилий. Кроме того, командные игры воспитывают, наряду с чувством коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, умение ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место на игровой площадке.

Так как в спортивных играх происходит частая смена игровых ситуаций, это способствует развитию творческого мышления. При



использовании спортивных игр в дошкольном учреждении у детей формируется интерес к физической культуре и спорту [10, 15].

С детского футбола, баскетбола, хоккея, тенниса начинается вовлечение ребенка в спортивную жизнь. Однако, как указывают исследователи и опыт практической деятельности, заниматься спортом в прямом смысле, когда осуществляется подготовка и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов, детям дошкольного возраста не рекомендуется [6, 23]. Так как это является непосильной психологической и физической нагрузкой для детей дошкольного возраста. Поэтому форсирование и привлечение дошкольников к соревнованиям в полном объеме не рекомендуется. При этом, как указывают специалисты элементарные действия в спортивных играх, отдельные элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны. Освоение ребенком элементов спортивных игр составляет основу для дальнейших занятий спортом [9, 27].

Особенности использования средств футбола с детьми дошкольного возраста обусловлены, прежде всего, возрастом детей, уровнем созревания и развития всех систем и органов, уровнем физической подготовленности, физического и психического развития. Игра в футбол проводится со старшими дошкольниками в упрощенной форме. Согласно рекомендациям, обучение элементам игры в футбол и самой игре разными программами отводится различный период времени. В основном это занятия, проводимые на открытом воздухе в достаточно теплое время года. А иногда данный раздел вынесен за рамки обязательной программы и представлен в вариативной части или отсутствует совсем [13, 19].

В этом возрасте не рекомендуется применять трудные и недоступные детям элементы, угловой удар, удар головой, остановка мяча грудью и др. Это напрямую связано с физиологическим развитием организма [9].

В литературных источниках указаны различные рекомендации и правила, по которым осуществляется игра. Э.Я. Степанкова [47] указывает

на команды, состоящие из 5-8 детей и нескольких запасных, длительность игры составляет 30 мин. поделенное на две равные половины по 15 мин. с пятиминутным перерывом. Размеры площадки 18 x 24 м, размеры ворот 2 x 3 м. А.И. Фомина [49] предлагает проведение игры на площадке от 5 x 10 до 20 x 40 м в зависимости от количества играющих в командах, а время проведения - два тайма по 3-5 мин с перерывом, во время которого играет другая команда.

В конце игры проводится малоподвижная игра (продолжительностью 3-5 минут) с целью восстановить дыхание, привести организм ребенка в более спокойное состояние [52].

Не смотря на неоднозначность рекомендуемых размеров площадок, времени игры, количестве игроков в команде, правила, по которым осуществляется игра, более согласованы. Игроки имеют право вести мяч только ногой, передавать его товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Во время игры нельзя толкаться, ударять по ногам, брать мяч в руки, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч, ставить подножки. К нарушившим правило игрокам применяются какие-либо штрафные санкции, оговоренные до начала игры.

Во время игры со стороны руководителя необходим строгий контроль не только за действием детей, но и их самочувствием. Поскольку чрезмерные нагрузки могут оказать негативное воздействие на организм ребенка.

К основным приемам техники игры, рекомендуемым к изучению с дошкольниками, являются передвижения, удары по мячу, остановки мяча, ведение, отбор мяча и действия вратаря. При этом техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых разнообразных сочетаниях [16, 48].

Дети перемещаются ходьбой или бегом в разных направлениях: по прямой, по дуге, зигзагом приставным шагом, вперед спиной и т.д.

Особенностью передвижения детей в игре футбол является сочетание различных способов бега с прыжками, остановками, поворотами, что способствует развитию координационных способностей. В данном виде деятельности задействованы практически все группы мышц.

Характерной особенностью игры в футбол является быстрая смена игровых ситуаций. Перед играющими в футбол детьми возникают новые, самые разнообразные задачи, требующие своевременного и правильного разрешения. Для этого необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча), оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует развития определенных умений и навыков [2]. Вот почему упрощенный футбол и другие спортивные игры, являясь более сложной формой деятельности, по мнению ряда авторов, так же являются одним из ведущих средств физического воспитания старших дошкольников.

В отличие от детей более старшего возраста, дошкольникам 5-6 лет необходимо более длительное время для того чтобы научиться владеть мячом. Закрепление и совершенствование разученных приемов осуществляется в основном в подвижных играх, игровых упражнениях, эстафетах [13]. Как указывают специалисты, освоив необходимые технические приемы, дошкольники могут играть в футбол.

Поскольку основным специфическим действием для игры в футбол является удар, то на разных этапах его выполнения в этом движении участвуют проприорецепторы мышц и рецепторы осязания. Сначала он ощущается проприорецепторами мышц как замах (баллистическая работа мышц), затем как преодоление массы ноги, в момент соприкосновения с мячом, включаются рецепторы осязания, и вследствие их упругих свойств как преодоление инерции их массы [6].

В футболе происходит тесное взаимодействие с противником. Отсюда и больше тактильно-осязательных ощущений. Специфические раздражения вестибулярного анализатора ощущаются при контакте с игроками. Слуховой

анализатор воспринимает такт шагов собственных, партнеров, противников и местоположение последних на поле (особенно сзади и с боков), звук удара по мячу.

Наиболее сложные восприятия, координируемые с работой проприорецепторов мышц, приходится в играх на долю зрительного анализатора, как в области центрального, так и в области периферического зрения [5, 46].

По мнению ряда авторов, применение некоторых спортивных игр, в том числе и футбола, по упрощенным правилам уже в дошкольном возрасте значительно облегчит детям начальный период обучения в школе, предполагающий высокий уровень зрительных нагрузок в связи с интенсивным овладением чтением, письмом, счетом. Поэтому при работе с дошкольниками вводить спортивные игры с упрощенными правилами целесообразно в старших и подготовительных к школе группах детского сада [21, 25].

Необходимость использования спортивных игр и упражнений в физическом воспитании дошкольников отмечают многие специалисты [44, 38]. По мнению Н.Л. Петренкиной [38] этой цели могут служить и спортивные игры, так как выполнение детьми заданий, требующих ориентировки в пространстве способствуют развитию наглядно-образного мышления [12]. Ученые отмечают, что дети 5-6 лет могут входить в группы общей физической подготовки спортивных школ. Для них рекомендуются виды спорта на развитие координации и техники движений. Только при этом следует придерживаться рекомендуемого времени занятий: для детей 5-6 лет - 25-30 минут, для детей 6-7 лет - 30-35 минут.

В настоящее время во многих странах мира при различных федерациях созданы комиссии по видам спорта (мини-гандболу, мини-футболу и др.), которые организуют соревнования для детей 5-10-летнего возраста. В России подобное движение еще не развито, хотя некоторые попытки создания детских лиг существуют. Особую сложность при реализации футбола в

системе физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками как средства воспитания и развития детей вызывает отсутствие методических разработок [36, 44].

## Глава 2. Методы и организация исследования

### 2.1. Методы исследования

Цель и задачи выпускной квалификационной работы обусловили выбор комплекса методов, направленных на обеспечение получения информации, полноты и точности полученных данных, а также обработку результатов, полученных в процессе исследования.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

*Анализ научно-методической литературы* позволил выяснить состояние проблемы исследования, ее актуальность. Анализ проводился на основе изучения монографий, авторефератов, диссертационных работ, статей, учебников и учебных пособий, программ, посвященных: организации физкультурно-оздоровительной работы в системе дошкольного образования; использованию современных методик, направленных на умственное и физическое развитие дошкольников; уровню физической подготовленности детей дошкольного возраста; использованию обучения элементам спортивных игр в процессе занятий физической культуры в ДООУ.

*Педагогические наблюдения* проводились с целью изучения организации двигательной деятельности детей в дошкольных учреждениях, особенностей построения занятий по физической культуре, технологии применения новых систем физического воспитания, использования на занятиях по физической культуре упражнений с элементами спортивных игр, а также организации воспитательно-образовательного процесса. Педагогические наблюдения были как непосредственные (исследователь выступал в роли свидетеля и

является нейтральным лицом по отношению к педагогическому процессу), так и опосредованные (исследователь являлся участником, руководителем педагогического процесса). По форме наблюдения были открытыми (занимающиеся и преподаватели знают о ведущемся наблюдении) и закрытыми. По времени: непрерывные и дискретные. Анализ педагогических наблюдений осуществлялся по видеозаписям и протоколам наблюдений, позволив при этом конкретизировать направление экспериментальной работы, а также более точно определить средства и методы необходимые для способов педагогического контроля. Организация педагогических наблюдений осуществлялась на базе МБДОУ «детский сад № 18», г. Белгород

*Педагогический эксперимент* позволил осуществить апробацию разработанной методики физкультурных занятий с применением элементов игры в футбол с детьми 5-6 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

*Тестирование уровня физической подготовленности* проводилось с использованием контрольных упражнений наиболее часто употребляемых в практике работы с детьми старшего дошкольного возраста [41, 42].

Тестирование по данной методике проводилось два раза в год (в сентябре и марте) среди детей контрольной и экспериментальной группы.

*Бег на 10 м с хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию)*

На дорожке намечаются линии старта и финиша. Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

*Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).* Задание проводится на беговой дорожке (длиной не менее 40м., ширина 3м.). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) - на линии финиша. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен давать сбоку от ребенка). Во время короткого отдыха (3-5мин.) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

*Прыжок в длину с места (для определения скоростно-силовых качеств).* Тест поводят на мате, мягком грунтовом покрытии. Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. Предлагается три попытки, фиксируется лучший результат.

*Тест «Наклон вперед сидя» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов).* Участник без обуви садится на пол ноги врозь, расстояние между пятками 20см для детей 4-10 лет, ступни вертикально, руки вперед, ладони вниз. Воспитатель прижимает колени к полу. Выполняются три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке), четвертый наклон - основной: в нем испытуемый должен задержаться не менее 2 секунд. Лучший результат фиксируется по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Эта цифра записывается со знаком (+) (плюс), если испытуемый смог коснуться цифры впереди за линией пяток и со знаком (-) (минус), если его пальцы не достали до уровня пяток. Для более быстрого проведения теста используются 2 куба (опоры) для упора стоп и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Между ног у участника помещают кубик, который он во время 4-го наклона старается отодвинуть пальцами рук вперед по направлению к пяткам на максимально возможное расстояние. Предоставляется две попытки.



*Тест «Бег 10м змейкой».* Проводится на ровной дорожке длиной 10м. По команде участник начинает движение, последовательно огибая стойки (высота 80-90 см), находящиеся на расстоянии 1м друг от друга. Фиксируется время выполнения. Оборудование: 9 стоек высотой 80-90 см, секундомер.

*Тест «Челночный бег (6 раз по 5метров)»-* комплексно характеризует скорость, выносливость и двигательную координацию. В зале на расстоянии 5 м друг от друга ставит на полу две стойки (булавы). По команде "Марш!" участник стартует от 1-й стойки, добегают до 2-й, обегает ее, поворачивается кругом и возвращается к 1-й стойке. Необходимо выполнить максимально быстро, двигаясь, все время в одном направлении, три таких замкнутых цикла (туда и обратно - 1 цикл). Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. Секундомер останавливается в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт. Все участники должны быть в обуви, не дающей скольжения. Разрешается вторая попытка. Оборудование: две стойки, секундомер.

*Тест «Подъем туловища» за 30 сек.* Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (можно слегка придерживать колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Считаем количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Специальный тесты позволили выявить у детей степень владения двигательными умениями в процессе выполнения элементов игры в футбол.

*«Ведение мяча 10м с обводкой стоек».* Участник последовательно огибает 9 стоек, расположенных через 1м от линии старта. Фиксируется время выполнения задания до 0,1 сн способ ведения мяча. Оборудование: 9 стоек высотой 80-90 см, мяч, секундомер.

*Математико-статистические методы*

Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались нами статистической обработке на предмет определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

1) Вычислить среднее арифметические величины  $\bar{X}$  для каждой группы в отдельности. Средним арифметическим называется частное от деления суммы всех значений вариант рассматриваемой совокупности на их число (n) и вычисляется по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}, \text{ где } X_i \text{ - значение отдельного измерения;}$$

n- объем выборки

2) В общих группах вычислить стандартное отклонение ( $\delta$ ) по следующей формуле:

Основной мерой статистического измерения изменчивости признака у членов совокупности служит среднее квадратическое отклонение ( $\sigma$ ) (сигма) или, как часто ее называют, стандартное отклонение. В основе среднего квадратического отклонения лежит сопоставление каждой варианты ( $x_i$ ) со средней арифметической данной совокупности.

Среднее квадратическое отклонение имеет следующую формулу:

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2}{n-1}}, \text{ когда } n < 30.$$

3) Вычислить стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}$$

4) Вычислить среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = \frac{|\bar{X}_a - \bar{X}_k|}{\sqrt{m_a^2 + m_k^2}}$$

5) По специальной таблице определить достоверность различий. Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 50% уровне значений ( $t_{0,05}$ ) при числе степеней свободы  $f = n_a + n_k - 2$ . если окажется, что полученное

в эксперименте  $t$  больше граничного значения ( $t_{0,05}$ ), то различия между средним арифметическим двух групп считаются достоверными при 5% уровне значимости, и наоборот, в случае, когда полученное  $t$  меньше граничного значения ( $t_{0,05}$ ), считается, что различия недостоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер.

Степень достоверности ( $P$ ) находили по таблице  $t$ -критерия Стьюдента:

- если  $P < 0,05$ , то ошибка меньше 5% и результат является статистически достоверным;

- если  $P > 0,05$ , то ошибка больше 5% и результат статистически недостоверен.

## 2.2. Организация исследования

Исследование было организовано в несколько этапов. Характеристика каждого этапа представлена в таблице 2.1

**Таблица 2.1**

Этапы исследования и сроки выполнения	Содержание работы	Методы
I. Январь-март 2016	Сбор предварительной информации о состоянии вопроса в литературе и на практике	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
II. Апрель-Май 2016	Разработка структуры I главы и написание текста	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
III. Сентябрь-октябрь 2017	Разработка экспериментальной методики. Написание II главы.	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
IV. Октябрь 2017-март 2018	Проведение педагогического эксперимента	I. Педагогическое наблюдение. II. Педагогический эксперимент. III. Тестирование двигательных способностей
V. Март 2018	Анализ результатов педагогического эксперимента.	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.

		II. Методы математической статистики
VI. Март-апрель 2018	Написание текста III главы дипломной работы. Разработка выводов и методических рекомендаций.	I Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
VII. Май 2018	Оформление работы и представление на кафедру ТМФК	

### **Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики**

#### **3.1. Характеристика экспериментальной методики развития общей физической подготовки детей 5-6 лет с использованием элементов игры в футбол**

Экспериментальная методика базировалась на общих методических положениях для организации физкультурных занятий с детьми и создания условий для интеграции двигательной и познавательной деятельности на основе использования элементов игры в футбол, что обеспечивало интерес и мотивацию к решению двигательной задачи у дошкольников.

Экспериментальная методика занятий на основе использования средств футбола базируется на следующих положениях:

- подготовке мест и инвентаря для занятий футболом;
- подбор адекватных возрастным особенностям способов и приемов выполнения детьми ударов и введений мяча;
- создание условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах;
- обеспечение условий выполнения движений отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата во все возможных направлениях, обусловленных анатомическим строением суставов всего тела;
- использование упражнений, обеспечивающих согласование движений отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата для выполнения двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения и др.);
- распределение, изучаемых упражнений по сложности их выполнения и освоения детьми в течение учебного года;
- составление блоков специальных упражнений по направленности освоения двигательных действий футболиста и игр.

Занятия по экспериментальной методике проводились 3 раза в неделю, длительностью по 25-30 минут. Элементы игры в футбол включались в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

Упражнения (приложение 1) были разделены на пять блоков и направлены:

1. на развитие «чувства мяча»;
2. на обучение ударам;
3. на обучение остановок и передач;
4. на обучение ведения;
5. комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол.

Упражнения внутри блоков и сами блоки были взаимосвязаны друг с другом и обеспечивали преемственность и последовательность в решении задач обучения. Содержание каждого отдельного блока соответствовало стадиям формирования определенного двигательного умения.

Физкультурные занятия с использованием элементов игры в футбол были различного типа:

2. обучающие, для ознакомления с новым материалом;
3. смешенного типа, направленные на закрепление изучаемого материала;
4. вариативные, с использованием более сложных вариантов уже освоенных двигательных действий;
5. тренировочные, включающие большое количество соревновательных упражнений и игр с мячом, направленные на развитие функциональных и двигательных качеств
6. интегрированные, включающие в себя использование элементов игры в футбол для решения познавательных задач и закрепление материала из разделов образовательной программы.

Основным средством, формой и методом являлась игра. Использовались различные подвижные игры и игровые ситуации, адаптированные для освоения футбольных упражнений и в целом элементов игры между

командами. Кроме того, для закрепления двигательных действий упражнения из предложенных блоков включаются в эстафеты.

Для развития «чувства мяча», формирования двигательных умений и навыков владения мячом использовалась специальная разметка на полу зала. Детям предлагается прокатывать мяч по разметке («восьмерка», «круг», «квадрат», «треугольник» и др.) как правой, так и левой ногой. Постепенно величина фигур на полу увеличивалась, и дети осуществляли ведение мяча по линии, относящейся к той или иной фигуре, называя ее. Для нанесения разметки использовался цветной скотч.

В процессе занятий детей обучали ударам по мячу. Выполняют их ногой различными способами: внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, носком ноги. Выполнение ведения и при приемах мяча детей учили останавливать мяч. Цель остановки мяча - погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий.

Обучая остановкам мяча, учитывали то обстоятельство, что ребенок, в начале, старается полностью остановить мяч. Для него еще, является достаточно сложным выполнение двигательного действия, обеспечивающего не полную остановку, а перевод его для выполнения последующих действий. Остановки мяча происходят подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, внутренней частью подъема.

Учет особенностей владения мячом детьми дошкольного возраста обеспечивает выбор и последовательность изучения элементов ведения мяча. С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч должен находиться под их постоянным контролем. На начальном этапе обучения ведению мяча детям рекомендуется использовать ходьбу, затем по мере освоения двигательного действия постепенно переходить на бег, в дальнейшем сочетать ходьбу и бег (бег и ходьбу). Выполнять ведения мяча в различной последовательности и разным

темпе. Вести мяч по площадке дети учатся носком ноги, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема.

Физкультурные занятия по экспериментальной методике состояло из подготовительной, основной и заключительной частей. В зависимости от задач, в содержание различных частей занятия включались упражнения на освоение, закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий футболиста.

В связи с тем, у детей 5-6 лет в основном освоены навыки ходьбы, бега, прыжков они вполне могут быть модифицированы видами движений, которые обеспечивают поддержание интереса к занятиям и обеспечивают вариативность выполнения данных движений. В экспериментальной группе в отличие от контрольной основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, были дополнены упражнениями с элементами игры в футбол, в которые включены данные движения.

Сама игра проводится малыми командами по упрощенным правилам на площадке малых размеров. В нашем исследовании дети экспериментальной группы занимались на площадке 10x5 м. Использовались ворота высотой 150 см и шириной 190 см. Длительность игры составляла два тайма по 3 - 5 мин., в перерыве игру осуществляли две другие команды. Игры командами проводились в весенний период.

Перед игрой детей знакомили с правилами футбола, которые необходимо было обязательно соблюдать во время игры. Ознакомление с правилами проходило постепенно в каждой игре предполагалось включение одного или двух правил (приложение 2). Детям, которые не принимали участие в игре, предлагалось следить за соблюдением правил, передвигаясь вдоль площадки в зависимости от движений игроков.

В процессе занятий использовались поощрения при удачных действиях детей. Домашние задания. На повторение упражнений с мячом

Таким образом, методика физкультурных занятий с детьми 5-6 лет на основе использования элементов игры в футбол направлена не только на



двигательную подготовку, физическое развитие, но и на развитие познавательных процессов.

### 3.2. Оценка эффективности экспериментальной методики

Диагностика физической подготовленности в ходе эксперимента позволила определить уровень влияния занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие физических качеств детей 5-6 лет.

В начале педагогического эксперимента у детей контрольной и экспериментальной групп по результатам тестов физической подготовленности достоверно значимых отличий зафиксировано не было ( $p > 0,05$ ) (таблица 3.1).

По окончании педагогического эксперимента в результатах физической подготовленности была отмечена положительная динамика, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако у детей экспериментальной группы, где в систему занятий физическими упражнениями были включены занятия на основе использования элементов игры в футбол, рост результатов по всем показателям физической подготовленности значительно превышает показатели в экспериментальной группе.

**Таблица 3.1**

#### Результаты в тестах по физической подготовленности у детей 5-7 лет ( $X \pm m$ )

Тесты	Этап эксперимента	Группы (кол-во чел.)		t	P
		К.Г. (n=26)	Э.Г. (n=26)		
Бег 10м с хода (сек)	Начало	2,5±0,04	2,6±0,06	1,6	>0,05
	Окончание	2,4±0,03	2,1±0,05	2,2	<0,05
Бег 30 м (сек)	Начало	8,4±0,18	8,3±0,21	1,8	>0,05
	Окончание	7,8±0,15	6,7±0,19	2,4	<0,05
Бег 10 м змейкой (сек)	Начало	9,2±0,22	9,3±0,29	1,7	>0,05
	Окончание	8,4±0,23	6,1±0,18	2,7	<0,05

Челночный бег 6х5м (сек)	Начало	16,3±0,32	16,4±0,34	1,9	>0,05
	Окончание	15,8±0,23	13,2±0,21	2,3	<0,05
Наклон вперед (см)	Начало	6,9±0,3	6,7±0,2	1,5	>0,05
	Окончание	7,7±0,3	9,3±0,4	2,5	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	Начало	111,7±1,7	111,6±2,1	1,6	>0,05
	Окончание	117,4±2,5	125,3±1,8	2,2	<0,05
Подъем туловища (кол-во раз)	Начало	11,6±0,6	12,3±0,4	1,4	>0,05
	Окончание	14,2±0,7	18,1±0,8	2,7	<0,05

Как видно из таблицы 3.1, рост результатов в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. Наибольший прирост результата отмечен в тестах «Подъем туловища», характеризующий измерение скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища - 30,3%. На 27,9% увеличился показатель в тесте «Наклон вперед», характеризующий активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. Результаты в тесте «Бег 10 м змейкой» для измерения координационных способностей выросли на 34,5%, а в тесте «Челночный бег 6х5» комплексно оценивающий скорость, выносливость и двигательную координацию - 24,2%. В тестах «Бег 10м с хода» и «Бег 30 м» определяющие скоростные качества ребенка и его реакцию прирост составил 19,3% и 23,8% соответственно. В тесте «Прыжок в длину с места» определяющего динамическую силу мышц нижних конечностей результат увеличился в среднем на 13,7 см, что составило 12,3%.

В показателях проведенных специальных тестов, где оценивалась специальная координация «Ведение мяча 10 м с обводкой стоек», применяемом в рамках контрольного испытания на этапе предварительной подготовки юных футболистов.

По результатам, показанным в начале проведения эксперимента, время прохождения контрольного отрезка мальчиками обеих групп достоверно превысило время девочек (таблица 3.2). После завершения исследования результаты контрольной группы остались практически без изменений, тогда как в экспериментальной группе время выполнения задания у мальчиков

улучшилось на 60,9%, а у девочек на 59,2%. Причем между результатами, зафиксированными при повторном тестировании, у мальчиков и девочек отсутствовали достоверно значимые различия, что свидетельствует о равных возможностях в освоении специальных двигательных действий футболиста и развития координационных способностей.

Таблица 3.2

**Среднегрупповые результаты в тестовом задании «Ведение мяча  
10м с обводкой стоек»**

Этап эксперимента	пол	Группы		Р
		ЭК	КГ	
Начало	Мальчики	33,4±0,8	34,1±1,1	>0,05
	Девочки	42,2±1,4	41,5±1,8	>0,05
	Р	<0,05	<0,05	
Окончание	Мальчики	32,1±1,1	20,8±1	<0,05
	Девочки	40,6±1,6	24,6±0,9	<0,05
	Р	<0,05	<0,05	

## Выводы

1. Анализ исследований свидетельствует о том, что использование упражнений с элементами спортивных игр в процессе физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях оказывает положительное влияние на повышение уровня физической подготовленности, физическое и психическое развитие детей дошкольного возраста. При этом в теории физического воспитания выявлена проблема использования элементов игры в футбол на физкультурных занятиях с детьми старших и подготовительных групп ДООУ, которая является одной из наименее разработанных и экспериментально обоснованных.
2. Разработана методика физкультурных занятий на основе использования элементов игры в футбол для детей 5-6 лет, которая основывается: на подборе доступных возрастным особенностям способов и приемов выполнения детьми ударов и введений мяча; подборе упражнений, обеспечивающих координацию движений для выполнения двигательных действий футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения и др.); распределении упражнений по сложности выполнения; составлении блоков специальных упражнений по направленности для освоения двигательных действий и игр в условиях интеграции двигательной и познавательной деятельности детей. Методика занятий реализуется в течение года на 3-х занятиях в неделю по 25-30 минут в объеме 25% применения элементов игры в футбол от общего времени занятий по отношению к другим средствам, традиционно используемым в процессе физкультурных занятий в дошкольном учреждении.
3. Определено, что физкультурные занятия на основе использования элементов игры в футбол оказывают положительное влияние на развитие физических качеств дошкольников 5-6 лет. По окончании педагогического эксперимента дети экспериментальной группы показали результаты

достоверно выше, чем сверстники из контрольной группы ( $p < 0,05$ ) в тестах: «Бег 10м с хода», «Бег 30 м», «Бег змейкой», «Челночный бег 6х5 м», «Прыжок в длину с места», «Наклон вперед», «Поднимание туловища».

4. Улучшение результатов в тесте «Ведение мяча 10м обводкой стоек», после окончания педагогического эксперимента у детей экспериментальной группы достоверно выше, чем в контрольной, как у мальчиков (на 60,9%), так и у девочек (59,2%), что связано с использованием ими более рациональных способов решения двигательной задачи - ведения мяча внутренней и внешней частью подъема, а также внутренней, внешней частью подъема и носком.

## Практические рекомендации

1. Занятия по освоению элементов игры в футбол проводятся на основе специально разработанной методики. Методика занятий характеризуется последовательным освоением пяти блоков упражнений из арсенала двигательных действий игры в футбол. Рекомендуется применять блоки специальных упражнений в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить 3 раза в неделю, длительностью по 25-30 минут.
2. На начальных этапах занятия носят обучающий характер (для ознакомления с новым материалом). По мере освоения двигательных действий применяются физкультурные занятия смешенного типа, направленные на закрепление изучаемого материала, вариативные, с использованием более сложных вариантов уже освоенных двигательных действий и тренировочные, включающие большое количество соревновательных упражнений и игр с мячом, направленные на развитие функциональных и двигательных качеств.
3. Для развития «чувства мяча» необходимо использовать специальную разметку на полу зала, так чтобы дети могли прокатывать мяч по разметке («восьмерка», «круг», «квадрат», «треугольник» и др.) как правой, так и левой ногой. По мере освоения движений величина фигур на полу увеличивается до максимально возможного в соответствии с антропометрическими данными детей. Детям предлагается во время выполнения движения называть фигуры, по которым прокатывается мяч. Для нанесения разметки использовался цветной скотч.
4. Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от двух до четырех человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3 - 5 мин. Минимальные размеры площадки 10x5 м. Ворота - высота - 150 см, ширина - 190 см. Перед игрой детей необходимо ознакомить

с правилами футбола, которые необходимо обязательно соблюдать во время игры. Детям предлагаются домашние задания на повторение упражнений с мячом.

5. Для контроля за успешностью освоения детьми двигательных действий, физических качеств, уровня развития координационных способностей необходимым и достаточным являются следующие тесты: «бег на 10 м с хода»; «бег на 30 м»; «прыжок в длину с места»; «наклон вперед сидя»; «бег 10м змейкой»; «челночный бег (6 раз по 5метров)»; «Подъем туловища» «ведение мяча 10м с обводкой стоек».

6. Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5-6 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

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

### **Список использованной литературы**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: книга для учителя [Текст]/ С. Н. Андреев. - М.: Просвещение, 1986. - 144 с.

2. Антипов А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: науч.-методич. Пособие [Текст]/ А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
3. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития [Текст]/ И.А. Аршавский. - М.: Наука, 1982. - 270 с.
4. Бакурова Т.П. Формирование ценностного отношения старших дошкольников к занятиям физической культурой посредством эмоциональной регуляции двигательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст]/ Т.П. Бакурова. - Омск: СибГАФК, 2001. - 24 с.
5. Безруких М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений [Текст]/ М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - 3-е изд. ; стер. - Москва Академия, 2008. - 416 с.
6. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность [Текст] / Н.А. Бернштейн. -М.: Наука, 1990. - 495 с.
7. Биомеханика: учебно-методическое пособие [Текст] /Н.Б. Кичайкина, И.М. Козлов, А.В. Самсонова; Под ред. Н.Б. Кичайкиной. - СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. - 160 с.
8. Бойко В.В. Дифференцированный подход в системе физического воспитания дошкольников: автореф. дис. ... канд.пед.наук. [Текст] /В.В. Бойко. - Ярославль: 2008. - 23с.
9. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей [Текст] / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. - М.: Владос, 2002. - 80 с.
10. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых [Текст] / Х. Вайн. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 244 с.



11. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие для студентов вузов [Текст] / В. В. Варюшин // Российский футбольный союз. - М.: Физическая культура, 2007. - 112 с.
12. Выготский Л. С. Психология развития [Текст] / Л. С. Выготский. - М.: Смысл : Эксмо, 2003. - 1136 с.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольников: Программа и программные требования [Текст] / Л.Д. Глазырина. -М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 144 с.
14. Годик М. А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет [Текст] / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков : Российский футбольный союз. - М.: Граница, 2008. - 272 с.
15. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов [Текст] / М. А. Годик. - М. : Terra-Спорт : Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
16. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр: учебно-методическое пособие [Текст] /Н.И. Дворкина. — М.: Советский спорт,2005. - 184с.
17. Детские подвижные игры [Текст] / под ред. Е. В. Конеевой. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 256 с.
18. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. — М.: Академия, 2001. - С.75-86, 146-150.
19. Каменская В. Г. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста : учебное пособие [Текст] / В. Г. Каменская, С. А. Котова // Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена ; под ред. Н. А. Ноткиной. - СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. - 224 с.
20. Кожухова Н. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: схемы и таблицы [Текст] / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова. -М.: Владос, 2003. - 192 с.

21. Козырева О.В. Спортивное воспитание детей дошкольного возраста в системе их гуманистического воспитания: автореф. дис. ... докт. пед. наук [Текст] / О.В. Козырева. - М.: РГАФК, 2002. - 50 с.
22. Комисарова Е.Н. Комплексная оценка индивидуально-типологических особенностей у детей периода первого детства: автореф. дис. ... докт.биолог.наук. [Текст] /Е.Н. Комисарова. — СПб., 2002. — 32 с.
23. Корнеева И.Т. Особенности физической подготовленности юных футболистов [Текст] / И.Т. Корнеева, С.Д. Полякова, В.Н. Зоткин, В.Л. Гоготова // Мат. III национ. Н-пр. конф. С междунар. Участием «Теория и практика оздоровления населения России». - 2006. - С. 107-108
24. Косякова О. О. Психология раннего и дошкольного детства: учебное пособие [Текст] / О. О. Косякова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 415 с.
25. Кравчук А. И. Комплексное физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (состояние и перспективы) [Текст] / А. И. Кравчук// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - №4. - С. 26 =30
26. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1этап (8-10 лет) [Текст] / А.А. Кузнецов. - М.: Олимпия, Человек, 2007. - 112 с.
27. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
28. Кучма В.Р. Оценка физического развития детей и подростков в гигиенической диагностике системы «Здоровье населения — среда обитания» [Текст] / В.Р. Кучма. - М., 2003.-316с.
29. Леви-Гориневская Е. Г. Особенности детского организма и физическое воспитание дошкольника [Текст] / Е. Г. Леви-Гориневская // Дошкольное воспитание. - 2009. - №2. - С. 4 - 12.
30. Леонтьева Н. Н. Анатомия и физиология детского организма (основы учения о клетке и развитии организма, нервная система, опорно-

двигательный аппарат) [Текст] / Н. Н. Леонтьева, К. В. Маринова. - 2-е изд. ; перераб. - М.: Просвещение, 1986. - 288 с.

31. Любимова З.В. Возрастная физиология: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений: В 2 ч. [Текст] / З.В. Любимова, К.В. Маринова, А.А. Никитина. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 4.1. - 304 с.

32. Назаренко Л.Д. К здоровью и гармонии через развитие системы двигательного-координационных качеств [Текст] / Л.Д. Назаренко, А.П. Зверев. — М. 2000. - С. 120-124.

33. Назаренко Л.Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков [Текст] / Л.Д. Назаренко - М.: Теория и практика физической культуры, 2001. - С. 43-46, 57-77, 332.

34. Образцова Т. Н. Подвижные игры для детей [Текст] / Т. Н. Образцова. — М.: Этрол : Лада, 2005. - 192 с.

35. Обреимова Н. И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учебное пособие для вузов [Текст] / Н. И. Обреимова, А. С. Петрухин. - 2-е изд.; испр. и доп. - М.: Академия, 2007. - 384 с.

36. Парамонова Л. А. Дошкольное и начальное образование за рубежом: история и современность: учебное пособие [Текст] / Л. А. Парамонова, Е. Ю. Протасова. - М.: Академия, 2001. - 240 с.

37. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений [Текст] / Л. И. Пензулаева. — М.: Владос, 2001. - 110 с.

38. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Н.Л. Петренкина. — СПб., 2004.- 151 с.

39. Петухов А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография [Текст] / А. В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006. - 232 с.

40. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования [Текст] / С.С. Прищепа. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 128 с.
41. Радуга: программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 5 - 6 лет в детском саду [Текст] / сост. Т. Н. Доронова. - М.: Просвещение, 1996. - 271 с.
42. Родничок: региональная программа по дошкольному образованию [Текст] / М. Д. Большакова [и др.]; Управление образования администрации Ивановской области, ИПК и ППК. - Иваново : ИПК и ППК, 1999. - 152 с.
43. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учебное пособие для студентов вузов [Текст] / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. - 5-е изд. ; стер. — М.: Академия, 2007. - 432 с.
44. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста [Текст] / С.С. Бычкова. - М.: АРКТИ, 2001. - 64 с.
45. Стародубцева И. В. Оптимизация умственного развития дошкольников в условиях физического воспитания [Текст] / И. В. Стародубцева// Начальная школа плюс До и После. - 2007. - №10. - С. 93 - 96.
46. Стародубцева И.В. Интеграция умственного и двигательного развития дошкольников 5-7 лет в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. [Текст] / И.В. Стародубцева. - Тюмень: ГОУ ВПО «ТГУ», 2004. - 22 с.
47. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие [Текст] / Э. Я. Степаненкова. - М.: Академия, 2001.-368 с.
48. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: учебное пособие для студентов факультета физической культуры очной и заочной форм обучения [Текст] / Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Шуйский государственный педагогический университет"; сост. М. А. Правдов, Д. М. Правдов. - Шуя : ГОУ ВПО "ШГПУ", 2009. - 167 с.

49. Фомина А. И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: пособие для воспитателя подготовительной к школе группы [Текст] / А. И. Фомина. - 2-е изд.; дораб. - М.: Просвещение, 1984. - 159 с.
50. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: Российский футбольный союз; Terra-Спорт, 2003. - 124 с.
51. Эльконин Д. Б. Психологические вопросы игры дошкольника [Текст] / Д. Б. Эльконин // Дошкольное воспитание. - 2008. - №7. - С. 19-29.
52. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3-х ч. Ч. 1: Программа "Старт": методические рекомендации [Текст] / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. — М.: ВЛАДОС, 2004. - 320 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Блок 1.

#### Упражнения на развитие «чувства мяча»

1. ходьба с подбиванием мяча, находящегося в руках бедром ноги, коленом;
2. сидя на стуле прокатывать мяч одной ногой:
  - вперед, до постановки стопы на пятку;
  - в правую и левую стороны, с постановкой ноги на внешнюю, внутреннюю сторону стопы;
3. постановка правой и левой ноги к мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком, пяткой;

4. стоя на одной (правой, левой) ноге, другой ногой на мяче прокатывание мяча:

- вперед, до постановки стопы на пятку;
- назад, до постановки стопы на носок;
- в правую и левую стороны, с постановкой ноги на внутреннюю, внешнюю сторону стопы;

5. стоя на одной (правой, левой) ноге, другой ногой на мяче прокатывать мяч вперед, назад и в стороны по наклонной поверхности;

6. стоя на одной (правой, левой) ноге, другой ногой на мяче прокатывать мяч вперед внешней стороной стопы;

7. стоя на одной (правой, левой) ноге, другой ногой на мяче выполнять:

- круговые движения мячом внутрь и наружу;
- движения, описывая квадрат;
- движения, описывая треугольник;
- движения по восьмерке в левую и правую стороны;

8. сидя на стуле поочередно ставить на мяч одну (правую, левую) ногу;

9. то же стоя;

10. стоя одной ногой на мяче прыжком выполнять смену ног;

11. стоя одной (правой, левой) ногой на мяче выполнять прыжки вокруг мяча:

- вперед;
- назад.

При выполнении упражнений:

- использовать мячи различных размеров и цветов;
- называть стороны и фигуры, по которым осуществляется прокатывание мяча;
- называть части стопы;
- для большей четкости в организации рекомендуется обозначить правую или левую ноги цветовым ориентиром;

- использовать в проведении эстафет упражнения 10, 11.

Подвижные игры:

1. «Кто быстрее»

На площадке обозначаются две линии. По сигналу дети, перекатывая мяч подошвой одной ноги, двигаются от одной линии к другой.

Варианты игры: варьировать расстояние между линиями (от меньшего к большему), размер мяча, чередовать правую и левую ноги, выполнять передвижение прыжками, вперед спиной. Предлагать детям запоминать различные дидактические пособия, расставленные вдоль линий.

Методические указания: побеждает тот, кто всех быстрее и точно выполнит задание и запомнит как можно больше методического материала.

2. «Не ошибись!»

Водящий предлагает выполнить заданное движение мячом (стоя одной ногой на мяче) по зрительному или слуховому ориентиру.

Варианты: дети могут играть сидя или стоя; предлагается выполнять различные прокатывания (вперед, назад, вправо, влево, круг, квадрат, треугольник, восьмерка) мяча; контуры, по которым осуществляется прокатывание мяча, могут быть нарисованы мелом на полу перед ребенком; варьируется размер мяча. Детям можно предлагать прокатывание мячом одной фигуры начерченной на полу разными цветами, по зрительному или слуховому ориентиру который должен совпадать с заданными цветами.

Методические указания: побеждает тот, кто правильно выполнит задание, назовет фигуру и цвет

## Блок 2.

Упражнения, направленные на обучение ударов различными способами:

1. замахи как при ударе с касанием мяча:
  - носком;
  - серединой подъема стопы;

- внутренней частью подъема;
  - внешней частью подъема;
2. удары по неподвижному мячу правой и левой ногой:
- носком;
  - средней частью подъема;
3. удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с опорой:
- внутренней частью подъема;
  - внешней частью подъема;
4. удары пяткой правой и левой ногой назад, вправо, влево;
5. удары по неподвижному мячу правой и левой ногой различными способами с 1-3 шагов;
6. удары по неподвижному мячу правой и левой ногой различными способами с разбега;
7. удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся навстречу мячу;
8. в висе отбивание летящего навстречу мяча;
9. удары правой и левой ногой различными способами с разбега по катящемуся (навстречу, от себя) мячу;
10. несколько последующих ударов в стенку правой и левой ногой различными способами;
11. удары в цель, в том числе имеющую дидактическую направленность (подвижную, неподвижную, закрепленную):
- стоя правой и левой ногой различными способами неподвижным мячом;
  - правой и левой ногой различными способами с 1-3 шагов неподвижным мячом;
  - правой и левой ногой различными способами с разбега неподвижным мячом;
  - правой и левой ногой различными способами с разбега по подвижному мячу.



12. бросать мяч из-за головы двумя руками:

- в парах, с ловлей мяча;
- в парах, один ребенок бросает, другой отбивает мяч руками;
- по различным дидактическим целям, на точность попадания.

При выполнении упражнений:

- использовать мячи различных размеров и цветов;
- называть стороны, в которые наносится удар и фигуры, по которым наносится удар мячом;
- называть части стопы;
- для большей четкости в организации рекомендуется обозначить правую или левую ноги цветовым ориентиром;

при обучении удару носком стопы:

- бьющая и опорная нога находятся сзади мяча на одинаковом расстоянии, бьющая — напротив мяча, опорная — немного в стороне;
- носок опорной ноги должен быть обращен вперед;
- когда бьющая нога движется к мячу мимо опорной, опорная нога выпрямляется;
- носок бьющей ноги должен попадать в середину мяча;
- в момент касания мяча носком бьющая нога остается чуть согнутой;

при обучении удару серединой подъема стопы:

- опорная нога ставится рядом с мячом так, чтобы ее носок был чуть впереди мяча;
- бьющая нога находится сзади, напротив мяча;
- в момент удара опорная нога ставится на носок;
- середина подъема бьющей ноги должна попадать в середину мяча;
- в момент касания подъемом бьющая нога должна быть еще согнута и выпрямляется как бы «провожая» мяч;
- в момент удара разноименная бьющей ноге рука выносится вперед-вверх;
- при нанесении удара опорная нога поднимается на носок;

- в момент нанесения удара носок бьющей ноги не должен быть повернут внутрь или наружу

- туловище в момент удара должно быть наклонено вперед;

при обучении удару внутренней стороной стопы:

- удар выполняется так же, как удар подъемом, но перед ударом носок разворачивается наружу;

- опорная нога не должна ставиться близко к мячу — это мешает нанесению удара;

- чтобы мяч летел высоко, бьющая нога выпрямляется в момент удара, а удар наносится в нижнюю часть мяча;

- чтобы мяч летел низко колени бьющей ноги нужно выносить вперед;

- движение рук как при ударе подъемом;

при обучении удару внешней частью подъема стопы:

- опорная нога ставится сбоку и сзади от мяча, а бьющая повернута носком вперед;

- после замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча, а туловище немного наклонено вперед;

- чем ближе стоит опорная нога к мячу и чем больше повернута стопа, тем ниже полетит мяч.

Подвижные игры:

### 1. «Попробуй, попади»

Перед ребенком устанавливается мяч. После чего ему предлагается ударить по мячу вслепую.

Варианты: способы нанесения ударов, варьировать расстояние между ребенком и мячом, размеры мяча, попасть в цель.

Методические указания: если ребенок вслепую не может попасть по мячу предложить сначала нанести удар с открытыми глазами; побеждает тот, кто попадет наибольшее количество раз.

### 2. «Самый меткий»

На площадке в очерченном мелом круге (квадрате, треугольнике и т.д.) устанавливается какой-либо предмет (кегля, куб, мяч, дидактическая цель и т.д.). Ребенок, находясь на расстоянии от круга должен сбить данный предмет или выбить за границы круга.

Варианты: варьировать расстояние (от меньшего к большему), размеры мяча, способы нанесения ударов, количество сбиваемых предметов. Увеличивать количество кругов с предметами и место их расположения. Проводить игру командами. Определять выбиваемую цель по зрительному или слуховому ориентиру или указанию. Назвать подряд несколько целей и предложить нанести по ним удар в той последовательности, в которой оно были названы.

Методические указания: в игре побеждает ребенок или команда сбившая предмет или выбившая его за меньшее количество попыток, а также дети сумевшие нанести удары в правильной очередности.

### 3. «У кого меньше?»

Дети делятся на две команды. На каждой половине площадки поделенной линией на две равные половины устанавливается 3-6 мячей. По сигналу, каждая команда, нанося удар ногой по мячу должна выбить его на чужую половину

Варианты: варьируется количество и размер мячей, размер площадки, количество игроков в команде, способы нанесения ударов, нанесение ударов только правой или левой ногой.

Методические указания: побеждает команда, правильно выполнившая задание и быстрее выбившая все мячи на чужую площадку, или команда у которой остается меньше мячей на площадке.

### 4. «Мышеловка»

Дети становятся в круг, образуя «мышеловку». В центре круга - водящий с мячами. Его задача выбить ногами мячи из круга. Дети, стоящие по кругу не должны выпустить мячи-«мыши» за круг.

Варианты: варьировать размер круга, способы нанесения ударов, чередовать правую и левую ноги, фиксировать положение детей начерченными на площадке фигурами по кругу, количество и размеры мячей, количество водящих. Предлагать водящему наносить удары только по заданным (цвет, размер, с определенной символикой) мячам.

Методические указания: не разрешается брать мяч в руки, пропустивший мяч становится водящим.

### Блок 3.

Упражнения, направленные на обучение передач и остановок мяча различными способами:

1. передача неподвижного мяча правой и левой ногой носком стопы:
  - сидя на полу одной и двумя ногами;
  - сидя на стуле одной и двумя ногами;
  - стоя;
2. передача неподвижного мяча носком с остановкой подошвой стопы:
  - сидя на полу одной и двумя ногами;
  - сидя на стуле одной и двумя ногами;
  - стоя правой и левой ногой поочередно;
3. один ребенок бросает мяч, другой принимает его на подошву;
4. передача неподвижного мяча правой и левой ногой внутренней стороной стопы:
  - с опорой;
  - без опоры;
5. передача неподвижного мяча правой и левой ногой внутренней стороной стопы с последующей остановкой внутренней стороной стопы;
6. передача неподвижного мяча правой и левой ногой внешней стороной стопы:
  - с опорой;

- без опоры;
7. передача неподвижного мяча правой и левой ногой внешней стороной стопы с последующей остановкой подошвой и внутренней стороной стопы;
  8. передачи вперед различными способами правой и левой ногой:
    - мяча катящегося навстречу;
    - мяча катящегося справа, слева;
  9. передачи вправо, влево различными способами правой и левой ногой:
    - неподвижного мяча;
    - мяча катящегося навстречу;
    - мяча катящегося справа, слева после остановки;
  10. передачи мяча различными способами в различных направлениях правой и левой ногой:
    - по кругу;
    - по квадрату;
    - по треугольнику;
  11. передачи мяча в движении различными способами в различных направлениях правой и левой ногой.

При выполнении упражнений:

- использовать мячи различных размеров и цветов;
- называть стороны, в которые производится передача;
- называть части стопы;
- для большей четкости в организации рекомендуется обозначить правую или левую ноги цветовым ориентиром;
- передачи по кругу (квадрату, треугольнику) выполнять вправо и влево поочередно, для смены направления можно использовать слуховой и зрительный ориентиры;
- для четкости в организации место нахождения детей при передачах можно фиксировать обозначенными на полу различными фигурами;

- изменять расстояния при совершении передач, и при выполнении передач в движении от меньшего к большему;

- использовать упражнение 10 в качестве эстафеты

при обучении передачам внутренней и внешней стороной стопы используются правила как при обучении аналогичных ударов;

при обучении остановки мяча подошвой стопы:

- необходимо немного согнутую в коленном суставе ногу выставить навстречу мячу так, чтобы мяч коснулся подошвы;

- ступня ноги в момент соприкосновения с мячом обращена носком вверх;

- чтобы мяч не отскакивал, в момент сближения мяча с подошвой нога слегка отводится назад;

- туловище в момент остановки мяча должно быть наклонено немного вперед;

при обучении остановки мяча внутренней стороной стопы:

- ступня согнутой опорной ноги должна быть параллельна линии, по которой катится мяч;

- нога, которой совершается остановка мяча в момент касания отводится назад, за опорную;

- если стопа останавливающей ноги становится под прямым углом к линии, по которой катится мяч, то он, коснувшись ноги, откатится назад перед игроком;

- если стопа встретит мяч под каким-либо другим углом, то он может откатиться чуть вправо или влево;

- для наименьшего отскока, в момент остановки нога встречающая мяч должна быть максимально расслаблена в коленном и голеностопном суставах;

- Подвижные игры:

1. «Пойманные мыши»

Организация игры, как при игре «Мышеловка». Водящий, находящийся в центре выполняет удары по мячам, а дети не должны выпустить мячи, останавливая их ногой.

Варианты: варьировать размер круга, способы нанесения ударов и остановок, чередовать правую и левую ноги, фиксировать положение детей начерченными на площадке фигурами по кругу, количество и размеры мячей, количество водящих. В игре можно использовать мячи различных цветов, соответствующих цветам маек детей, мячи различных размеров и с дидактическими символами при этом указывать какие именно мячи должны останавливать дети (все или определенная группа).

Методические указания: не разрешается останавливать мяч руками; при использовании варианта игры с цветовыми гаммами, ребенок должен останавливать только мячи соответствующие цвету его жилета, а мячи других цветов он старается передать ребенку с таким же цветом жилета или по другому полученному заданию; после остановки мяч убирается из игры; побеждает ребенок, остановивший как можно больше мячей, или быстрее остановивший именно «свой» мяч.

## 2. «А ну-ка отними!»

Дети становятся в круг, в центре - водящий. По сигналу дети осуществляют передачи мяча по кругу, а водящий должен отобрать мяч.

Варианты: варьировать расположение детей на площадке (круг, квадрат, треугольник, две линии) и расстояние между детьми; количество и размеры мячей, количество водящих, способы выполнения передач и остановок; смена направления передач осуществляется по звуковому или зрительному ориентиру.

Методические указания: тот, у кого остановили мяч, становится водящим.

## 3. «Ты мне я тебе»

Дети в движении осуществляют передачи друг другу.

Варианты: варьировать расстояние между детьми, осуществлять передачу в указанное место (расставленные ориентиры и др.), выполнять движение по различным траекториям, выполнять передачи различными способами, после прохождения дистанции можно наносить удары в ворота или по какой-либо цели (используются различные дидактические цели), закрепленной или не закрепленной. Предлагать называть цель, в которую был нанесен удар.

Методические указания: следить за правильностью выполнения задания, чередовать правую и левую ноги. Поощрять детей, которые не только правильно выполнили передачи и удары, но тех, кто правильно назвал цель, по которой наносился удар.

#### 4. «Один, два, три»

Дети делятся на пары. У каждого ребенка три мяча. По слуховому или зрительному сигналу один ребенок осуществляет другому указанное количество передач.

Варианты: варьируется расстояние между детьми в парах, способы выполнения передач и остановок, цвета мячей могут соответствовать цветовым карточкам и их количеству (размеру и тд.) при зрительном и слуховом ориентире.

Методические указания: выигрывает пара успешнее всех справившаяся с заданием.

### Блок 4.

Упражнения, направленные на обучение ведения мяча различными способами:

1. передвигаясь по прямой легкими ударами перекатывать мяч от одной стопы к другой, стараясь не отпускать мяч далеко от себя;
2. ведение мяча только правой или левой ногой:
  - внутренней частью подъема;
  - внешней частью подъема;
3. то же правой и левой ногой поочередно;



4. ведение мяча разными способами по различным траекториям;
5. ведение мяча змейкой, огибая ориентиры;
6. ведения мяча разными способами огибая ориентиры;
7. ведения мяча разными способами с изменением скорости;
8. ведения мяча разными способами с изменением направления движения;
9. ведение мяча разными способами с остановкой по сигналу;
10. при ведении отрывать взгляд от мяча и называть показанный зрительный ориентир от 3 раз и более;

При выполнении упражнений:

- четко указывать какой частью стопы осуществлять ведение;
- чередовать способы выполнения ведения;
- чередовать выполнение упражнений правой и левой ногой;
- использовать мячи различных размеров и цветов;
- использовать упражнения в различных эстафетах.

Подвижные игры:

1. «Ручеек»

На площадке обозначаются две линии. Ребенок осуществляет ведение мяча так, чтобы не задеть линии и не выйти за их пределы.

Варианты: варьировать расстояние между линиями, способы выполнения ведения, размеры мяча. Предлагать детям запоминать различные дидактические пособия, расставленные вдоль линий.

Методические указания: побеждает ребенок, который точно выполнит задание и назовет как можно больше дидактического пособия.

2. «Кошки-мышки»

Дети — «мыши» осуществляют ведение мяча по обозначенной площадке. Водящий - «кошка» так же осуществляя ведение мяча, должен своим мячом коснуться любого другого мяча. Ребенок, чей мяч был осален, покидает площадку.

Варианты: варьируются размеры мяча, количество водящих, способы ведения, варианты ведения (только по кругу, квадрату, треугольнику, хаотично), менять по сигналу направление, способы и варианты ведения мяча. Водящих может быть несколько и каждый старается поймать только тех детей, которые были указаны до начала игры (по определенному цвету мяча, или детей с определенными прикрепленными дидактическими символиками). Дети могут быть поделены на две команды, одна — «кошки», другая - «мышки» кошки ловят мышек, по определенному сигналу происходит смена.

Методические указания: не разрешается выходить за пределы площадки, побеждают дети, у которых не смогли осалить мяч.

### 3. «Выручай-ка»

Все дети осуществляют ведение мяча по площадке. Водящий должен своим мячом дотронуться до возможно большего числа мячей. Ребенок, чей мяч был пойман, встает в широкую стойку, поднимая руки с мячом вверх. Другие дети могут «выручить» пойманного, прокатив свой мяч между ногами пойманного, после чего он снова выполняет ведение мяча.

Варианты: те же что и в игре «Лиса и мыши». У детей могут быть какие-то отличительные признаки (цветные жилеты, мячи определенных цветов, повязки, прикрепленные цифры, фигуры, буквы и т.д.) по которым можно дать определенное задание для водящего и нескольких водящих. Так же и «выручать» можно только по определенным правилам.

Например: первый водящий может ловить детей только с красными мяча, а второй только в синих жилетах; выручать детей с красными мячами должны дети в синих жилетах, а детей в синих жилетах дети с красными мячами.

Методические указания: нельзя выходить за пределы площадки, устанавливать определенной время, за которое водящие должны поймать как можно большее количество детей, после чего водящие меняются. Побеждает водящий, поймавший наибольшее количество детей.

#### 4. «Угадай что?»

На площадке расположены ворота или стойки, к которым прикреплены карточки с различными изображениями. Ребенку показывается карточка, содержащая какой-то элемент целостного изображения или рисунка. После чего, ребенку, предлагается определить к какому из данных изображений или рисунку может принадлежать этот элемент и осуществить ведение к тем воротам, на которых, по его мнению, находится целостное изображение после чего дается новое задание.

Варианты: варьируется количество стоек или ворот с карточками и их расположение на площадке, количество детей принимающих участие в игре (от 1 и более), сложность предлагаемых элементов изображений, после ведения выполнять удар в ворота, выполнять удар в ворота без ведения, карточки с изображениями могут быть прикреплены к жилетам детей и предлагать осуществить передачу ребенку с «правильной» карточкой.

Методические указания: выигрывает ребенок, точно выполнивший задание.

#### Блок 5.

Упражнения и игры, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры в футбол

1. ведение мяча по различным траекториям с последующим нанесением удара по воротам или какую-либо цель (подвижную, неподвижную, с дидактической символикой);
2. одновременное ведение мяча навстречу друг другу, не сталкиваясь;
3. ведение мяча до указанного места с последующей передачей другому;
4. то же с возвращением на свое место;
5. при ведении мяча ребенку предлагается карточка с каким-либо ориентиром, по которому он сможет определить створ ворот, в которые наносится удар;
6. то же, с определением наиболее короткого маршрута;

7. выполнять несколько передач по сигналу или ориентиру в паре при ведении мяча;
8. то же с нанесением удара в ворота или по цели, которые расположены на дистанции;
9. один ребенок наносит не сильный удар в сторону ворот, а другой догоняет и наносит удар по катящемуся мячу в створ ворот;
10. ведение мяча вперед спиной подошвой стопы, после сигнала оттолкнуть мяч вперед подъемом стопы другой ноги и остановить подошвой стопы этой же ноги поменяв, таким образом, направление движения.

При выполнении упражнений:

- четко указывать какой частью стопы осуществлять ведение;
- чередовать способы выполнения ведения;
- чередовать выполнение упражнений правой и левой ногой;
- использовать мячи различных размеров и цветов;
- следить за правильным выполнением данного задания;
- использовать упражнения в проведении различных эстафет.

Подвижные игры:

1. «Попробуй забей»

На площадке расположены ворота, в которых находится вратарь. Дети осуществляют ведение и наносят удар в ворота. Вратарь старается задержать или поймать мяч. Каждый ребенок поочередно становится в ворота.

Варианты: варьируется ширина ворот, ведение мяча осуществляется разными способами, ведение мяча осуществляется в парах с передачами, ведение по различным траекториям с обводкой ориентиров, игра может проводиться командами, удары в ворота наносятся разными способами. Предлагать детям обходить только определенные ориентиры (с прикрепленными карточками различной дидактической направленности). Предлагать детям наносить мяч в определенную часть ворот (обозначенную

или не обозначенную) по слуховому или зрительному ориентиру. Можно варьировать количество ворот.

Например: показать ребенку схематичное изображение ворот и указанное каким-либо знаком место в воротах, куда он должен нанести удар. На схеме может быть изображено несколько знаков, после названия которого ребенок должен сам определить куда нужно нанести удар. Схема может содержать план комнаты и по зрительному или слуховому указанию, ребенок определяет ворота и цель нанесения удара.

Методические указания: выигрывает ребенок, пара или команда, забившая больше мячей и правильно справившаяся с комплексным заданием, а так же вратарь пропустивший наименьшее количество мячей.

## 2. «Точная передача»

Дети одеты в разноцветные жилеты или с какими-либо отличительными знаками и двигаются по площадке. Выбирается водящий, который по сигналу должен осуществить точную передачу ребенку только в жилете определенного цвета или с определенным отличительным знаком. После точной передачи игрок должен остановить мяч.

Варианты: варьируется скорость и направление движения детей по площадке, количество передач совершаемых водящим после сигнала (синий мяч - игроку с буквой «А», желтый мяч - с буквой «Б» и т.д.), водящий так же осуществляет движение, варьируется количество водящих, у которых свое определенное задание.

Методические указания: водящим становится ребенок, которому точно была сделана передача или выигрывает водящий сделавший большее количество точных передач.

## 3. «Выполни точно задание»

На площадке расположены ворота, которые защищает вратарь. Дети в парах должны, двигаясь к воротам осуществить определенное количество передач до нанесения удара.

Варианты: варьируется расстояние до ворот и количество передач, количество детей выполняющих передачи (3-4 ребенка). На площадке могут устанавливаться ориентиры, ворота, тоннели различного цвета и формы с дидактической символикой, которые необходимо проходить до ворот. Игра может проводиться командами. Во время игры детям предлагается запомнить фигуры, какого цвета, буквы, цифры и т.д. они видели.

Методические указания: По окончании игры воспитатель спрашивает, что они запомнили. Выигрывают дети, точно выполнившие задание и вратарь, пропустивший наименьшее количество мячей, кроме того итогом игры является количество запомненных ребенком фигур, забитых в ворота мячей и т. д.

#### Правила игры в футбол, предлагаемые для обучения детей.

1. В игре участвуют две команды.
2. Задача каждой команды забить как можно больше мячей в ворота другой команды.
3. Площадка, на которой проходит игра в футбол называется футбольным полем.
4. Поле поделено на две равные половины, на которых находятся ворота.
5. Ворота каждой команды защищает вратарь.
6. Во время игры вратарь должен ловить мяч, отбивать, защищая ворота и выбрасывать мяч на поле игрокам своей команды. Только вратарю разрешается задерживать мяч руками во вратарской площадке.
7. Игра начинается с середины площадки.
8. Перед игрой осуществляется приветствие команд.
9. Для начального удара мяч кладется в центре площадки, мяч в игру вводит команда определенная жеребьевкой, по сигналу судьи.
10. При первом ударе все игроки должны находиться на своей половине поля.
11. Первый удар по мячу должен быть направлен в сторону другой команды.

12. Команда, владеющая мячом, называется атакующей.
13. Команда, не владеющая мячом, называется защищающейся.
14. Если мяч пересек боковую линию от игрока одной команды, то он считается вышедшим из игры и мяч вводится в игру с боковой линии броском из-за головы игроком другой команды.
15. Если мяч вышел за линию ворот от игроков атакующей команды, то в игру мяч вводит вратарь или игрок защищающейся команды из вратарской площадки ногой.
16. При выходе мяча за линию ворот от игрока защищающейся команды, мяч в игру вводит игрок атакующей команды с угла половины поля защищающейся команды.
17. Задача игроков защищающейся команды отобрать мяч у атакующей, но при отборе мяча нельзя: толкать игрока другой команды, ставить подножки, пытаться свалить, ударять ногами или руками, задерживать руками за одежду и части тела. Нельзя останавливать мяч руками. Игрокам атакующей команды также нельзя совершать данные действия.
18. При нарушении правил, игра останавливается и игроку, нарушившему правила, делается замечание и поясняется, в чем состоит нарушение. Мяч передается другой команде.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

Примерная структура и содержание физкультурного занятия с элементами игры в футбол:

Подготовительная часть представлена в виде упражнений динамического характера и направлены на повышение эмоционального

тонуса, активизацию внимания, подготовку функциональных систем организма к физической нагрузке.

Содержание: различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра; различные виды бега в с изменением направления движений, подскоки, прыжки. Упражнения могут выполняться с различными положениями рук и с предметами. На занятиях II и III типов могут включаться упражнения с элементами футбола (ведение, передачи).

Основная часть занятий I типа включает выполнения различных комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, направленных на тренировку разных мышечных групп Обучение основным видов движений. Подвижная игра или игровые упражнения.

Упражнения с элементами футбола могут быть включены в комплекс ОРУ - 2-3 упражнения из 1 блока, в комплекс ОВД — 2-3 упражнения, подвижная игра или игровые упражнения с элементами футбола.

В основную часть занятий II типа элементы игры в футбол включают в комплекс ОРУ 2-3 упражнения (1 блок), поочередное обучение основным видам движений с обучением элементам игры в футбол. Подвижная игра может проходить в 2 этапа, один из которых основан на использовании элементов игры в футбол.

Основную часть занятий III типа составляют упражнения и подвижные игры с элементами футбола.

Заключительная часть представлена упражнениями на восстановление всех функций организма к исходному уровню. В занятиях I и II типа включаются дыхательные упражнения и игры малой интенсивности, так же может быть включена игра 1 блока «Не ошибись!». В занятиях III типа заключительная часть состоит игр и упражнений с элементами футбола малой интенсивности.

Конспект физкультурного занятия I типа.



Подготовительная часть (4-5 мин.). Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег по кругу, с изменением направления движения по сигналу, бег змейкой.

Основная часть (20-22 мин.).

1. Комплекс ОРУ с мячом в руках (3-4 упр.).

2. Стоя на одной ноге (правой, левой), другой на мяче:

- прокатывание мяча подошвой стопы вперед, до постановки ее на пятку;

- то же назад, с постановкой стопы на носок;

- то же в правую и левую стороны, с постановкой на внутреннюю, внешнюю сторону стопы.

(Упражнения из 1 блока, приложение 6)

3. Лазание по гимнастической стенке; ходьба с перешагиванием через предметы; прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

Заключительная часть (3-4 мин.).

Игра с элементами футбола малой подвижности «Не ошибись!» (Блок 1, Приложение 1).

Конспект физкультурного занятия II типа.

Подготовительная часть (4-5 мин.)

Ходьба в колонне по одному между мячами (предметами); бег в равномерном темпе и с ускорением по сигналу; бег приставными шагами правым и левом боком.

Основная часть (20-22 мин.)

1. ОРУ в ходьбе.

Перебрасывание мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах по 5 раз чередуя с передачами мяча внешней частью подъема стопы 5 раз.

(Упражнения из 3 блока, приложение 1)

2. Подвижная игра «Переброска мячей» в чередовании с игрой «У кого меньше» (Блок 3, приложение 1)

Заключительная часть (3-4 мин.)

Игра малой подвижности с мячом «Попробуй, попади» (Блок 2, приложение 1)

Конспект физкультурного занятия III типа.

Подготовительная часть (4-5 мин.) Ходьба на носках - мяч вверх, на пятках - мяч за спину, на внешней стороне стопы - мяч перед собой, с подбиванием мяча бедром; бег змейкой; ходьба с ведением мяча змейкой. Упражнения выполняются поточным способом, двумя (тремя) колоннами в зависимости от количества детей в группе. Основная часть (20-22 мин.)

1. Стоя на одной (правой или левой) ноге, другой на мяче прокатывать мяч вперед, назад и в стороны, в том числе по наклонной поверхности; стоя на одной (правой, левой), другой ногой на мяче выполнять: круговые движения мячом внутрь и наружу; движения по восьмерке в левую и правую стороны; стоя одной ногой на мяче прыжком выполнять смену ног. (Упражнения из 1 блока, приложение 1)

2. Ведение мяча змейкой, огибая ориентиры (Блок 4, приложение 1); то же с нанесением удара в ворота, по дидактической цели, которые расположены на различном расстоянии от детей. (Блок 5, приложение 1)

3. Игра «Угадай что?» (Блок 4, приложение 1)

Заключительная часть (3-4 мин.)

Ходьба с восстановлением дыхания, игра малой подвижности «Попробуй попади» (Блок 2, приложение 1)