

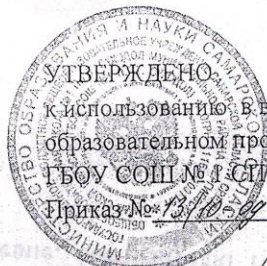
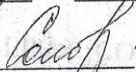


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 1п.г.т. Суходол
муниципального района Сергиевский Самарской области
структурное подразделение – детский сад «Теремок»

РАССМОТРЕНО на заседании
Педагогического совета
« 21 » 10 2019 г.
Председатель ПС: 
ПРОВЕРЕНО
Руководитель СП 
« 21 » 10 2019 г.



УТВЕРЖДЕНО
к использованию в воспитательно -
образовательном процессе
ГБОУ СОШ № 1 СП – детского сада «Теремок»
Приказ № 3/10-09 от « 23 » 01 2019 г.
Директор школы  Т.В. Соломонова

Программа физкультурной направленности для детей 6 - 7 лет
«Мини-футбол для дошкольников»

Разработчик:
Созонова Евгения Александровна,
инструктор по физической культуре

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание изучаемого курса.
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
5. Список использованной литературы.

Пояснительная записка

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в игре в мини-футбол.

Игра в мини - футбол динамична и эмоциональна, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов

(внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

Игра в мини-футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Цель программы: содействие физическому развитию ребенка дошкольного возраста в процессе обучения игре в мини - футбол.

Задачи:

- формировать представления о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в мини - футбол;
- познакомить с основными правилами и принципами игры;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.);
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в мини - футбол (ведение, остановка, удар, передача);
- содействовать развитию физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);
- способствовать воспитанию морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.

Принципы:

- Принцип доступности;
- Принцип индивидуальности;
- Принцип постепенности

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют

значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками.

Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребенком, а также при учете реакции его организма на данную ему физическую нагрузку.

Обучение технике проводится постепенно, путем усложнения условий выполнения движений.

Сроки реализации программы: 6 мес.

Состав группы: 15 человек.

Продолжительность занятий: 30 мин.

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке 1 раз в неделю.

Предполагаемые результаты по реализации программы: повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

Этапы обучения

Обучение дошкольников игре в футбол целесообразно разделить на три этапа:

- I. подготовительный
- II. основной
- III. заключительный.

На ***подготовительном этапе*** главными задачами являются: повышение общей физической подготовленности; развитие общей выносливости; улучшение техники бега. Реализация этого этапа осуществляется в повседневной жизни дошкольников посредством подвижных игр и физических упражнений на прогулках, во время самостоятельной двигательной активности

детей, непосредственно во время физкультурных занятий и спортивных развлечений. Данный этап во временном отношении может длиться от нескольких месяцев до полугода и более.

Основной этап — это этап непосредственного обучения игре в мини-футбол, то есть занятие. Длительность таких занятий составляет 25-30 минут. Занятие состоит из трёх частей: *вводная часть, основная, заключительная*.

Наличие трехчастной формы занятий позволяет педагогу рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Вводная часть — это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. В содержание вводной части могут входить различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад, с хлопком под коленом и т.п.), бега (в колонне по одному, с перестроением в пары, «змейкой», по диагонали, бег в сочетании с другими движениями, спиной вперед, с поворотом вокруг себя по сигналу и т.п.), а также прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики и подвижные игры.

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

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

Содержание *основной части* занятия разнообразно. Она начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений или подвижной игры. В этой части занятия сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм старшего дошкольника. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, а также повышающие функциональное состояние организма. Комплекс

общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) можно разучить и выполнять в течение 4-5 занятий, не более. Согласованное выполнение уже разученных и усвоенных движений позволит детскому организму подготовиться к освоению новой нагрузки, а педагогу - наиболее рационально и эффективно распределить их силы при выполнении основных видов движений.

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

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

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

Продолжительность основной части - до *20 минут*.

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

В *заключительной части* занятия необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому будут способствовать: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, спокойная игра и т.п. Продолжительность заключительной части составляет *3—5 минут*.

Заключительный этап — этап совершенствования технических, элементарных тактических навыков игры в футбол, т.е. непосредственно сам

футбольный матч. С детьми дошкольного возраста длительность футбольного матча составляет 25 минут с учетом 5-минутного перерыва для отдыха и расслабления. Перед каждой игрой необходима разминка, состоящая из упражнений, уже знакомых детям.

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

При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:

1. *Повторный метод* - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).
2. *Интервальный метод* - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3. *Вариативный метод* - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).
4. *Метод сопряженных взаимодействий* - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).
5. *Игровой метод* - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные

физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. *Соревновательный метод* - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. *Метод круговой тренировки* - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Учебно- тематический план

<i>№</i>	<i>Название раздела</i>	<i>Темы</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>
1	«Что такое мини-футбол?»	Мини-футбол. Техника безопасности в спортивном зале	5мин.	25 мин
2		Техника передвижения, ведение мяча	5мин.	25 мин
3		Способы передачи мяча в игре «Мини – футбол»	5мин.	25 мин
4		Метание мяча вдаль. Подбрасывание вверх	5мин.	25 мин
5	«Учимся играть в мини-футбол»	Передача мяча в парах	5мин.	25 мин
6		Удары по мячу	5мин.	25 мин
7		Ведение мяча, защита от соперников	5мин.	25 мин
8		Вперед с мячом	5мин.	25 мин
9	«Техника игры мини-футбол»	Бросок и прием мяча	5мин.	25 мин
10		Техника передвижения, ведение мяча	5мин.	25 мин
11		Техника ведение мяча по прямой	5мин.	25 мин

12		Точный удар	5мин.	25 мин
13	«Мы – футболисты»	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	5мин.	25 мин
14		Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	5мин.	25 мин
15		Ведение с изменением направления, передача мяча	5мин.	25 мин
16		Передача мяча	5мин.	25 мин
17	«Все на футбол»	Метание мяча из-за головы	5 мин.	25 мин.
18		Все на футбол!		30 мин
<i>Итого</i>			1ч.30мин.	7ч.30мин.

Содержание изучаемого курса

Месяц	№ п/п	Время	Тема занятия	Содержание занятия
Январь	1	30 мин.	«Мини-футбол. Техника безопасности в спортивном зале»	1.Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире». Техника безопасности в спортивном зале. 2.ОРУ без предметов 3.ОВД: -ведение мяча по прямой (змейкой); - удары по неподвижному мячу; -удары по мячу правой и левой ногой. 4.П/и «Летучий мяч»
	2	30 мин.	«Техника передвижения, ведение мяча»	1. Беседа на тему «Учимся играть в футбол» 2.ОРУ с мячом 3.ОВД : -перемещение по залу с мячом; -ведение мяча, удар, остановка. 4.П/и «Гонка мячей»
	3	30 мин.	Способы передачи мяча в игре «Мини – футбол»	Построение в шеренгу 1.Ходьба. Ходьба на носочках. Ходьба на пятках. Бег. Перестроение в 2 колонны. 2.ОРУ без предметов 3 ОВД: - перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; - метание мяча вдаль правой и левой рукой. 4.Игр. упр.: «Вперед с мячом». 5.П/и: «Поймай мяч»
	4	30 мин.	«Метание мяча вдаль. Подбрасывание вверх»	Построение в шеренгу. 1.Ходьба. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег. 2.ОРУ с кеглями. 3.ОВД: -перебрасывание мяча друг другу стоя, способ от груди; -метание мяча вдаль; -бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4.Игр. упр.: «Догони мяч» 5. П/и.:«Брось, поймай»

Февраль	5.	30 мин.	«Передача мяча в парах»	Построение в шеренгу. 1. Ходьба. Перестроение в 3 колонны. 2. ОРУ без предметов 3. ОВД: - остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах (тройках) любым способом и остановка подошвой ноги; - передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг. 4. П/и.: «Брось, поймай» 5. Игра в мини-футбол
	6	30 мин.	«Удары по мячу»	Построение в шеренгу 1. Ходьба. Ходьба на носочках. Ходьба на пятках. Бег. Перестроение в 2 круга. 2. ОРУ без предметов 3. ОВД: - внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега); - удары по мячу внутренней стороной стопы («щечкой»); - удары по мячу с разбега в стену (расстояние - 3-4 м). 4. Игра в мини-футбол
	7	30 мин.	«Ведение мяча, защита от соперников»	Построение в шеренгу 1. Ходьба. Ходьба на носочках. Бег. Перестроение в 2 колонны. 2. ОРУ с мячом 3 ОВД: - ведение мяча по прямой (10 м) попеременно: то правой, то левой ногой; - ведение мяча по извилистой линии. 4. Игр. упр.: «Догони мяч» 5. Игра в мини- футбол
	8	30 мин.	«Вперед с мячом»	Построение в шеренгу 1. Ходьба. Ходьба на носочках. Ходьба на пятках. Бег. Перестроение в 2 колонны. 2. ОРУ без предметов 3 ОВД: - перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; - метание мяча вдаль правой и левой рукой. 4. Игр. упр.: «Вперед с мячом».

				5.П/и: «Воевода»
Март	9	30мин.	«Бросок и прием мяча»	<p>Построение в 2 круга</p> <p>1.Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь.</p> <p>2.ОВД: -удары по неподвижному мячу; -бросок мяча в стенку и прием отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы);</p> <p>3. Игр.упр.: «Передал -садись».</p> <p>4. П/и «Сделай фигуру».</p> <p>5. Игра в мини- футбол.</p>
	10	30мин.	«Техника передвижения, ведение мяча»	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>1.«Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед.</p> <p>2.«Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу.</p> <p>3.«Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой.</p> <p>4.Игр.упр.«Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу.</p> <p>5.П/и.: «Подвижная цель».</p> <p>6.М/п игра «Олени».</p>
	11	30мин.	«Техника ведение мяча по прямой»	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>1.Бег через набивные мячи.</p> <p>2.«Чей мяч дальше?» - удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.</p> <p>3.«Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой.</p> <p>4.Игр.упр.: «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу.</p> <p>5.П/и. «Задержи мяч»</p>
	12	30мин.	«Точный удар»	<p>Построение в шеренгу</p> <p>1.Ходьба. Ходьба на носочках. Ходьба на пятках. Бег. Перестроение в 2 колонны.</p> <p>2.ОРУ с мячом.</p> <p>3.ОВД: -ведение мяча по прямой правой и левой ногой; -ведение мяча между ориентирами;</p> <p>4.Игр. упр. «Точный удар» - игра в парах: удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч</p> <p>5. П/и. «Пустое место»</p>

Апрель	13	30мин.	«Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»»	Построение в шеренгу. 1. Ходьба. Перестроение в 3 колонны. 2. ОРУ без предметов 3. ОВД: - ведение мяча по прямой правой и левой ногой. - ведение мяча между ориентирами на скорость. - игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. 4. П/и. «Блуждающий мяч». строгий». 5. М/п. игра «Запомни и замри».
	14	30мин.	«Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение»»	Построение в шеренгу. 1. Смешанные передвижения по скоростной лестнице. 2. ОВД: - ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно; - ведение мяча в прямом направлении на скорость; 3. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. 4. П/и. «Ловкий оленевод»
	15	30мин.	«Ведение с изменением направления, передача мяча»»	Построение в шеренгу. Перестроение в пары. 1. ОРУ в парах. 2. ОВД: - удары по воротам; - ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях; - передача мяча ногой по кругу. 3. Игр. упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга» 4. П/и. «Меткий стрелок»
	16	30мин.	«Передача мяча, Ведение»»	Построение в шеренгу. Перестроение в пары. 1. ОРУ в парах. 2. ОВД: - передача мяча партнеру; - ведение мяча между ориентирами. 3. Игр. упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята» 4. П/и «Шишки, желуди, орехи»
Май	17	30мин.	«Метание мяча из-за головы»»	Построение в шеренгу 1. Ходьба. Ходьба на носочках. Бег. Перестроение в 2 колонны. 2. ОРУ с мячом 3. ОВД: - техника владения мячом (перекаты

				мяча на месте); -метание набивного мяча от груди двумя руками. 4.Игр.упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча 5.П/ и. «Ловля оленей» 6.М/п. игра «Летает - не летает»
	18	30мин.	Итоговое занятие	Матч по «Мини - футболу»

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

I. Беседы с детьми для знакомства с игрой футбол

1. Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире

Педагог:

Ребята, сегодня мы поговорим об одной очень увлекательной игре, а о какой – попробуйте отгадать!

«Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют,

А кидают, и бросают,

И ногами сильно бьют».

Что это за витамин? В какой игре его бьют ногами? (ответы детей)

Правильно: футбольный мяч! Вот он, какой пестрый и красивый!

Футбол – самая древняя игра, название этой игры происходит от двух английских слов: «фут» - *ступня* и «бол» - *мяч*, т. е. в этой игре по мячу бьют ногой.

В отличие от всех других видов спорта, футбол – самый консервативный. Правила игры за 200 лет почти не изменились. В них не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол не мыслим: 11-метрового штрафного удара, называемого *пенальти*, и судьи на поле. В прежние времена судья руководил действиями футболистов с трибуны.

А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете? Кто из наших футболистов известен всему миру? (ответы детей) Это наш вратарь Лев Яшин.

В футбол любят играть не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды. Взлетит и упадет на землю мяч. И снова взлетит... Статистика утверждает, что в любую секунду дня на земном шаре в воздухе одновременно находятся пятьдесят таких мячей. И один из них ваш.

2. «Учимся играть в футбол» (о технике игры в футбол)

Педагог:

Ребята, вы смотрели по телевизору футбольный матч вместе с папой? Вы видели, сколько болельщиков на трибунах?

«И снова мы спешим на стадион –

И никуда от этого не дается.

Кто магией футбола увлечен

Того не покидает детство».

А почему футбол привлекает столько зрителей? Да потому, что футболисты, как артисты, демонстрируют свои таланты, соревнуются в умении вести мяч, бить по нему.

Хотите поиграть? Начертите на асфальте большой круг. Возьмите мяч. А теперь постарайтесь ногой вести мяч по кругу, не сходя с линии. Мяч укатился далеко за круг?

Если хотите стать футболистами, вы должны научиться управлять мячом, а не мяч должен управлять вами. Помогут вам мои советы.

3. Перемещение игрока.

Играя в футбол, вы должны уметь выполнять перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бегать лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, прыгать, владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте.

Удары по мячу. Ударами забивают мяч в ворота соперника, ударами же передают мяч партнеру, ведут мяч.

Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой (в старшем возрасте).

Удар внутренней стороной стопы – самый точный из всех ударов. При ударе с места надо наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу. Такой удар можно выполнить и с разбега. Чем ниже к мячу будет приложена сила удара, тем круче вверх он поднимется, и наоборот.

Если выполняется *удар подъемом* ноги, то по мячу можно ударить серединой, внутренней и внешней частью подъема.

Удар серединой подъема отличается большой скоростью полета мяча. Он выполняется с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча. У бьющей ноги носок оттянут. При ударе опорная нога приподнимается на носок, чтобы бьющая нога не задела носком землю.

Для удара внешней частью подъема нужно в момент замаха повернуть бьющую ногу носком внутрь.

Удар внутренней частью подъема – самый распространенный. Он выполняется так же, как и серединой подъема. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги. Удары могут выполняться по неподвижному мячу, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что в этом случае нужно согласовывать свои движения с движениями мяча во времени и расстоянию.

Остановка катящегося мяча дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам. Самое главное при остановке мяча – чтобы он не отскочил от ноги игрока. При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу. Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается.

Остановка катящегося мяча подошвой. Принимающая нога, согнутая в колене, выносится навстречу мячу. Носок приподнят, пятка находится над землей на расстоянии 5 – 10 см от нее. При соприкосновении с мячом принимающая нога выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча. Остановить опускающийся мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Вести мяч можно как бегом, так и шагом, ударяя его одной ногой или поочередно: то правой, то левой. При ведении мяча по прямой линии

наиболее удобно наносить удары внешней частью подъема стопы, а по кривой – внутренней частью подъема.

Чтобы *отобрать мяч*, нужно угадать намерение соперника, владеющего мячом, и послать ногу навстречу мячу. При этом старайтесь не толкнуть соперника, не ударить его по ноге.

Вбрасывание мяча. Если во время игры мяч ушел за линию поля, то выполняется вбрасывание мяча из-за боковой линии: взять мяч обеими руками; пальцы расставлены, ноги – в положении небольшого шага или параллельно; поднять мяч вверх, слегка прогнуться назад и потом быстро бросить его своему игроку, выпрямляя руки.

4. Умейте нападать, умейте защищать! (техника игры в футбол).

Педагог:

Вы уже многому научились из того, что должен уметь настоящий футболист.

В игре вы можете быть как нападающим, так и защитником.

Мяч у тебя или у игрока из твоей команды. Вы нападаете на ворота соперника. В этом случае, вы – нападающие. Ваша команда забьет гол в ворота, если вы будете *разыгрывать мяч*, т.е. передавать его друг другу, приближаясь к воротам соперника. Ура! Гол! Все получилось. Вы – настоящая команда.

Теперь мяч переходит к команде, которой вы забили гол. Задача вашей команды – защищать свои ворота, чтобы вам не забили гол. Теперь ты и твоя команда – защитники. Попробуй отобрать мяч, не толкнув соперника. Если заметил, что мяч летит или катится к игроку – сопернику, который находится недалеко от тебя, попытайся перехватить, отобрать мяч, защитить свои ворота.

Твои ворота и ворота соперника защищает вратарь. Это очень важный игрок в команде. Кроме владения основными приемами полевых игроков, он должен уметь ловить, отбивать, вводить мяч в игру.

При ловле высоко летящего мяча в прыжке вратарь одновременно с прыжком поднимает вверх прямые руки с широко расставленными пальцами. Когда мяч коснется пальцев рук, вратарь обхватывает его и прижимает к груди. Если мяч катится по земле на вратаря, то он должен согнуть ноги, наклониться и ловить мяч прямыми руками с обращенными вперед ладонями.

Отбивают мяч в тех случаях, когда при попытке поймать его можно допустить ошибку. Отбивать лучше двумя кулаками, но, если это неудобно, можно и одним.

Ввести мяч в игру можно броском: руками вверх, сбоку, снизу, а также ударом ноги.

В ваши ворота забили гол. Поддержи вратаря, скажи ему что-нибудь ободряющее, чтобы он не пал духом. Вы – одна команда!

II. Элементы футбольной техники

Основными приемами техники игры являются перемещения, удары по мячу, приемы мяча, ведение мяча, отбор мяча, финты, вбрасывание мяча, приемы игры вратаря.

1. Передвижение игроков по площадке:

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

Перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед, прыжков применяются в подвижных играх с мячом и самой игре в футбол.

Быстрая смена игровых ситуаций, неожиданные действия противника требуют разнообразных способов перемещений: предельно быстрого бега с места, ускорения, бега приставными шагами. Кроме того, ребенку приходится двигаться в самых различных направлениях: по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т. п.

2. Удары по мячу:

- носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м. с места;
- носком ноги в ворота шириной 2—2,5 м с расстояния 3—4 м с места;
- 5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота (1,5—1,7 м) без вратаря;
- с разбега по неподвижному мячу в стену;
- передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места;
- по команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно;
- игровое упражнение «Снайпер»;

- пяткой: подбежав с расстояния 2—3 м к 5—6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочередные удары по ним;
- пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5—3 м;
- передача мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнерами - 2—2,5 м);
- передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот);
- игровое задание «Кто быстрее»;
- серединой подъема (имитация удара по мячу);
- с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3—4 м;
- с места (с разбега) по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета — 2—3 м);
- (с постепенным увеличением силы удара) с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену (3—4 м);
- отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура — 20 см);
- по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнером (взрослым);
- внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега);
- отметив мелом соответствующую часть подъема, выполнить 8—10 ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега);
- внутренней стороной стопы («щечкой»);
- по мячу с места (с разбега) в стену (расстояние - 3-4 м);
- ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20 см) в стену;
- после передачи мяча партнером ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5-3 м;
- передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу;

- мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга — 4-5 м), игроками, стоящими по периметру круга.

Удары по мячу составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и другие действия. Масса и скорость ударяющей в мяч ноги у дошкольников небольшие, поэтому и мяч не набирает большой скорости.

Удары по мячу ногой выполняются серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком и другими частями стопы и тела, которые реже применяются в игре. Футболист, готовясь к удару, за счет свободного замаха накапливает определенную энергию (нога сильно отводится назад, а затем начинает движение вперед сильно сгибаясь). Опорная нога (слегка согнута в коленном суставе) ставится чаще всего с пятки, а во время движения сгибается еще больше, вес тела переносится на всю ступню, а затем в момент отрыва мяча от стопы совершается подъем на носок. Перед соприкосновением стопы с мячом нога представляет собой жесткий рычаг. Дальность полета мяча и траектория зависят от того, с какой силой наносится удар.

Удары могут выполняться по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что игрок вынужден в этом случае согласовывать свои движения с движением мяча во времени и по расстоянию.

3. Остановка (прием) мяча ногой:

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

Приемы мяча осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой. Дошкольников

следует учить более легким способам приема мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Приемы бедром, грудью, головой доступны только детям в более старшем возрасте.

Для остановки катящегося мяча подошвой игрок встречает его ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок поднят, пятка опущена), затем мяч накрывает подошвой, носок опускается и прижимает к земле.

Прием мяча внутренней стороной стопы, катящегося навстречу, выполняется так: ребенок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу и в момент соприкосновения с мячом отводит ногу немного назад.

Прием мяча внешней стороной стопы применяется в случаях, когда мяч падает сбоку от игрока. Остановку мяча выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной. Правая нога, согнутая в колене с опущенной пяткой и приподнятым носком, выносится вперед - влево, левая — вперед - вправо. Прием мяча осуществляется в момент его приземления.

4. Ведение мяча ногой:

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

Ведение мяча осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком (рис. 30), одной или поочередно: то правой, то левой ногой. В зависимости от игровой ситуации ребенок при ведении мяча старается не отпускать мяч от себя или посылает дальше вперед. Если соперник близок, толчки производятся в нижнюю часть мяча, если далеко — в середину мяча.

5. Финты (уход с мячом в сторону от соперника):

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

6. Отбор мяча:

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

Отбор мяча. При отборе мяча необходимо приблизиться к игроку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу. Необходимо предупредить детей, чтобы они играли осторожно, так как можно получить травму. Вбрасывание мяча из-за боковой линии осуществляется так: ребенок берет мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги ставятся в положение небольшого шага или параллельно. Отклонившись назад, он быстро бросает мяч, выпрямляя руки.

7. Вратарская техника:

- ловля высоколетящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча руками друг другу);
 - ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м;
 - ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см;
 - ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре — 2,5-3 м);
 - подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед;
- бег с прыжком в высоту (игровое упражнение «Дотронься до колокольчика»);
- ловля и отбивание высоколетящего мяча в стороне от ворот (игроки поочередно бросают вратарю мяч руками из разных точек с расстояния от 2 до 4 м, затем игроки выполняют подачу ногами любым известным им способом).
 - ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками — игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время

ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами);

- ловля низколетающего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером мяч с расстояния 2,5-3 м);
- из и. п. - полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу - отбивать мяч, брошенный водящим;
- прием катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м);
- бросок мяча двумя руками:
- из-за головы;
- из-за плеча правой (левой) рукой;
- одной рукой сбоку низом;
- выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх - вперед и ударить по нему подъемом ноги).

Приемы игры вратаря. В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой, если есть возможность продвинуться вперед. Во время подвижных игр с мячом и самой игры в футбол дети учатся видеть мяч, партнеров по игре и расположение защитников. Они должны учиться выбегать на свободное место для получения мяча и не гоняться всем за мячом.

8. Вбрасывание мяча

- бросок мяча двумя руками из-за головы с места (с разбега) на дальность;
- перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии осуществляется так: ребёнок берёт мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги ставятся в положение небольшого шага или параллельно. Отклонившись назад, он быстро бросает мяч, выпрямляя руки.

9. Упражнения

1. Удары ногой по подвешенному мячу.
2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.
3. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.
4. Один ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.
5. Бросок мяча в стенку и прием отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы).
6. Удар мяча ногой в стенку и его прием.
7. Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву.
8. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.
9. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его (тоже ногой).
10. Вести мяч правой и левой ногой по прямой.
11. Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.
12. Вести мяч ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой.
13. Вести мяч вокруг стоек.
14. Вести мяч вокруг стоек и ударять по воротам.
15. Вести мяч меняя темп передвижения.
16. Вести мяч с ускорением и ударять по воротам.
17. Бросать мяч из-за головы двумя руками.
18. Бросать мяч по цели на точность попадания.
19. Один ребенок бросает мяч, другой принимает его.
20. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.
21. Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 — 5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.
22. Вратарь стоит в воротах. 2 — 3 детей поочередно посылают мячи, вратарь должен ловить все мячи в воздухе или направлять мячи ногой в поле.

III. Подвижные игры с мячом

Для развития организма ребенка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую важность представляют основные движения. Действия с мячом занимают среди них особое место.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, увеличивают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Игры с мячом пользуются у детей неизменной популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) требует проворных рук и повышенного внимания. Для детей мяч, этот круглый, легкий, упругий и привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм – волейболу, баскетболу, футболу.

Горелки с мячом

Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки: т.е. парами. В пяти шагах впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же хватается мяч и «салит» им одного из бегущих. «Осаленный» делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место.

Летучий мяч

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему

это удалось, то он встает в круг, а тот, кем был брошен мяч, становится водящим. Водящий не может коснуться мяча, когда мяч находится в руках игрока.

Мяч с топотом

Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. На середину поля кладут любой предмет. Игру начинают по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч, быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

Круг

Все играющие, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему мячу. Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, играющие разбегаются. Водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать кого-нибудь из игроков. «Запятнанный» становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить. Водящий задерживает только летящий мяч, пятнает детей с того места, где поднял мяч.

Мячи разные несем

Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги поворачиваются спиной к стене. Первая шеренга поднимает мячи и приближается ко второй. Инструктор (воспитатель) проговаривает:

«Мы идем, идем, идем,

Разные мячи несем»

Подойдя ко второй шеренге на расстояние двух шагов, дети с мячами останавливаются и кладут мячи на пол.

Взрослый говорит:

У кого здесь мяч лежит,

Тот за нами не бежит,

А свой мячик поднимает

И скорее в нас бросает!

После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи и бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру, но шеренги меняются местами.

Зайчики

Водящий с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих. Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.

Наоборот

Дети встают в круг. В центре – ведущий с мячом в руках. Показывая движения или действия с мячом, он бросает его одному из игроков со словами: «Сделай наоборот!». Игрок, получивший мяч, должен выполнить противоположное движение и вернуть мяч ведущему (например, при подбросе ведущим мяча вверх – ударить об пол, при перебросе из руки в руку – покатить

по полу, при приседании с мячом - подпрыгнуть). В конце игры отмечаются дети, правильно выполнившие противоположные действия.

Колобок

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по 5-6 человек. В руках у капитанов команд по мячу-колобку. Хором дети проговаривают:

«Наш веселый колобок
Покатился на лужок,
Кто быстрее его вернет,
Приз команде принесет»

С последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему игроку. Стоящие последними игроки команд бегут с мячом вперед и встают впереди своих команд. Игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди.

Условия игры: при передаче мяча ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить и из положения сидя, ноги скрестив, или сидя, ноги вытянув и раздвинув шире плеч.

Воевода

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:
«Катится яблоко в круг хоровода,
Кто его поднял, тот воевода...»

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч – воевода. Он говорит:

«Я сегодня воевода.
Я бегу из хоровода»

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

«Раз, два, не воронь

И беги как огонь!»

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

Меткий стрелок

Выбранный по считалке водящий встает в центр круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в круге, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно. Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх. Подброшенный мяч – сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-домики, расположенные в 2-3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке - домике. Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертываются от мяча.

Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.

Разноцветный мячик

Дети читают стихи В.Сусловой:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет

По дорожке, по тропинке,

От березки до осинки,

От осинки – поворот,

Прямо к (Ване) в огород»

Играющие, стоя по кругу, передают или перебрасывают друг другу мяч. Получивший мяч на слово «поворот» ударяет мячом об пол в ритм тексту последней строки, в которую вставляется имя держащего мяч, после чего все

разбегаются, а игрок с мячом старается «осалить», как можно больше ребят. «Осаленные» выбывают из игры.

Через 1-2 минуты по сигналу взрослого игра прекращается. В конце игры подводятся итоги: кто из водящих осалил больше играющих.

Кувшинчик

Один из участников – водящий. Он берет мяч – «кувшинчик» и, ударя им о землю, поет:

«Я кувшинчик уронил и об пол его разбил.

Раз, два, три, его, Ваня, лови!»

Сразу же по окончании песни водящий сильно ударяет мячом о землю, а участник, имя которого было названо в песне, ловит его. Игрок, поймавший мяч, отходит в сторону. А все остальные поднимают руки, образуя над головой круг – колесо, и поют:

«Мы знаем все подряд, что ребята говорят:

Оля, коля, дуб зеленый, ландыш белый, зайка серый,

Брось!»

Участник с мячом поет:

«Я знаю все подряд, что ребята говорят:

Дуб зеленый, ландыш, мак,

Я бросаю мяч - вот так!»

Он бросает мяч, стараясь попасть кому-нибудь из детей в сцепленные над головой руки. Кому попадет мячом в круг-колесо, тот и водит.

Мячик кверху (русская народная игра)

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!».

Играющие, в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!»

Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. «Запятнанный» становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху – игра продолжается.

Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше.

Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова «Стой!» - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

Лапта (русская народная игра)

Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта – круглая палка (длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5 – 10 см).

На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой – кон.

Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит.

Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город.

Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах.

Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч. Нередко случается и так,

что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, - тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки уступают свое место водящим.

Правила игры. Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Команда города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

Успей поймать!

На игровой площадке находятся две равные группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

Правила игры. Передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.

Ловкий оленевод

В стороне на площадке ставится фигура оленя. Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии 3—4 м от него. Поочередно они бросают в оленя мячом, стараясь попасть в него. За каждый удачный выстрел оленевод получает флажок. Выигравшим считается тот, кто большее число раз попадет в оленя.

Правила игры. Бросать мяч можно только с условного расстояния.

Подвижная цель

Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий — в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг.

Мячом можно ударять только в ноги водящего.

Ведение мяча парами

Дети делятся по двое. У одного из них — мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

Гонка мячей

Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого — по мячу. После сигнала воспитателя все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

Вариант. То же, но по первому сигналу воспитателя игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу — в медленном.

Задержи мяч

Дети становятся в круг — это нападающие, внутри круга — защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

Если в игре участвует много детей, то могут быть 2 — 3 защитника.

Игра в футбол вдвоем

Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2 — 3 м. Игроки передают мяч друг другу отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший больше количество мячей в круг противника.

Забей в ворота

Несколько играющих детей (4—6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот,- это нападающие. Двое детей (3) —защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

У кого больше мячей

Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 — 50 см от земли.

После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки.

Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или -проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

Футболист

Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

Забей гол

В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20X 10 м) на высоте 70 — 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы.

Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля.

Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

Смена сторон

В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 — 10 игроков. На площадке в 15 — 20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу.

По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх.

Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

Футбольный слалом

На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 — 8 игроков строятся в колонны.

Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5 м — 3 м один от другого устанавливают 6 флажков.

По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад.

На линии старт — финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д.

Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

С двумя мячами

В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 — 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу.

По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование.

Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

Сильный удар

На площадке обозначается линия удара, а далее — коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится

в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

Попади в мишень

Дети поочередно с расстояния 7 — 10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке.

Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.

Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

Пингвины с мячом

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 - 8 м от детей — флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны.

Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполнят перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

Список использованной литературы.

1. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.:-Просвещение,1976 г.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. – М.:- Просвещение, 1992г.
3. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.:-ООО «Издательство «Скрипторий 2003», 2009г.
4. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.:- Мозаика-Синтез, 2005г.

