

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 155 г. Тюмени**

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
МАДОУ д/с № 155
города Тюмени
Протокол № 1 от 01.09.2020г.



Утверждаю
Приложение 2
Заведующий МАДОУ д/с № 155
города Тюмени
Ю.В. Коростелева
Ю.В. Коростелева
К. приказу №85-ОД от 27.08.2020 г.

**Программа дополнительного образования
«Кожаный мяч»
(для детей 4-7 лет)**



Разработал:
инструктор по физ. воспитанию
Е.А. Божинава

г. Тюмень

Содержание

1. Пояснительная записка. **Ошибка! Закладка не определена.**
2. Цель, задачи..... **Ошибка! Закладка не определена.**
3. Этапы обучения. **Ошибка! Закладка не определена.**
4. Методы..... **Ошибка! Закладка не определена.5**
5. Требования к уровню подготовки воспитанников.**Ошибка! Закладка не определена.6**
6. Диагностика..... **Ошибка! Закладка не определена.7**
7. Содержание программы 8
8. Учебно – тематическое планирование (1 год обучения)**Ошибка! Закладка не определена.0**
9. Учебно – тематическое планирование (2 год обучения). 14
10. Учебно – тематическое планирование (3 год обучения). 19
11. Беседы с детьми. 23
12. Подвижные игры с мячом 29

Пояснительная записка.

«Мяч есть нечто такое, что в единении с наклонностью ребенка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре... мяч имеет еще особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой...»

Ф. Фербель

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 так же 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 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 футбол. Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствует 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).

С этой целью была разработана программа дополнительного образования. Спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересом и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

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

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол тренер активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

Цель: содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка старшего дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол.

Задачи:

- формировать представление о здоровом образе жизни, спорте, игре в футбол;
- 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 футбол (ведение, остановка, удар, передача);
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);

- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим;
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Возраст детей: 4-7 лет

Сроки реализации программы: 3 года

Состав группы: 15 человек

Продолжительность занятий: 20-30 минут

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке 2 раза в неделю, 96 занятий в год.

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

Обучение навыкам владения мячом состоит из трех этапов:

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.
2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.
3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

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 упражнений 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 сопряжения взаимодействий – основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности с набивным мячом), 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. Итоговый 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 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 выполнении 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.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

Знать/понимать:

- роль занятий по физической культуре для физического развития;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях и в спортивном зале;
- названия и упрощенные правила игры в футбол.

Уметь:

- свободно ориентироваться на площадке;

- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, метать;
- взаимодействовать друг с другом во время игры;
- выполнять основные приемы техники спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол;
- подчинять свои интересы интересам команды.

Методика диагностики

Виды движений		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Элементарные игры в футбол	Ведение мяча 10 м «змейкой» между конусами расставленными на расстоянии 1,5 м не теряя мяча (ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой)			
	Удар по воротам (расстояние 4 м, размеры ворот – 1х2 м): прямо и под углом 45 градусов			

Высокий уровень-навык сформирован, средний уровень-навык сформирован частично, низкий уровень-навык не сформирован.

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, соревнования, спортивные развлечения, спортивные праздники совместно с родителями.

Диагностическая карта по определению уровня усвоения программы по обучению игре с мячом _____ уч. год.

	Элементы игры в футбол				Итого	
	Ведение мяча «змейкой»		Удар по воротам			
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1						
2						
3						
	Итого	В				
		С				
		Н				

Содержание программы:

1) Техника передвижения игрока:

- ходьба в сочетании с бегом
- бег с изменением направления
- бег с изменением скорости
- бег приставными шагами
- бег спиной вперед
- бег с высоким подниманием бедра
- бег челночный
- защитная стойка
- прыжки на одной и на двух ногах
- прыжки вперед, назад и в стороны

2) Удар по мячу:

- внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам
- удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам
- удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного
- прямолинейное ведение и удар
- обводка стоек и удар

3) Остановка мяча:

- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
- остановка катящегося мяча подошвой
- остановка мяча катящегося под разным углом
- остановка мяча летящего стопой, бедром

4) Ведение мяча:

- ведение внешней стороной подъема

- ведение с разной скоростью и сменой направления
- ведение с обводкой стоек
- ведение с применением обманных движений
- ведение с последующим ударом в цель
- ведение после остановок разными способами

5) Передача мяча:

- передачи, выполняемые разными частями стопы
- передачи короткие и средние
- передача неподвижного мяча
- передача катящегося мяча

6) Tактическая подготовка:

- «Открывание»
- передачи
- ведение и обводка
- удары по воротам
- обманные движения

7) Теоретическая подготовка:

- футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире
- учимся играть в футбол
- умеете нападать, умеете защищать
- простейшие правила игры
- как избежать травматизма
- как достичь положительного результата

Примерный трехгодовой учебный план:

	Раздел подготовки	Всего часов
1	Техника передвижения игрока	45
2	Удары по мячу	45
3	Остановка мяча	45
4	Ведение мяча	45
5	Передача мяча	45
6	Игровая	45
7	Теоретическая	18
	Итого	288

Учебно – тематический план (1 год обучения)

Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Содержание
сентябрь	2	Знакомство с игрой футбол	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
	2	Учимся играть в футбол	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
	2	Школа мяча	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.
октябрь	2	Школа мяча	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».
	2	Школа мяча	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».
	2	Школа мяча, удар по неподвижному мячу	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.
ноябрь	2	Школа мяча, ведение мяча	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.

	2	Школа мяча	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».
	2	Техника передвижения, ведение мяча	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол
	2	Удар по неподвижному мячу, ведение	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
декабрь	2	Ведение мяча	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.
Декабрь	2	Ведение мяча , удары по неподвижному мячу	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.
	2	Техника передвижения, передача мяча	Подвижные игры.
	2	Передача мяча в движении, удары по катящемуся мячу	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.
	2	Ведение мяча по кругу, ведение мяча восьмеркой	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.
	2	Ведение мяча восьмеркой, передачи мяча	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.
Январь	2	Игра в футбол	Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.
	2	Школа мяча	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча с обманными движениями	Товарищеская игра.

	2	Школа мяча	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.
Февраль	2	Передача мяча в парах, открывание	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.
	2	Передача мяча в движение, открывание	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.
	2	Ведение с последующим ударом в цель	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.
	2	Ведение мяча с препятствием	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.
Март	2	Передача мяча в тройках, развитие равновесия	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.
	2	Школа мяча, передача мяча в тройках в движении	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.
	2	Развитие силы и координации	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
	2	Элементы игры в баскетбол	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.
Апрель	2	Техника передвижения, передача мяча	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.
	2	Техника передвижения, передача мяча	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.
	2	Техника передвижения, передача мяча	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.

	2		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.
Май	2	Ознакомление с обманными движениями	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.
	2	Ведение мяча с обманными движениями	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.
	2	Ведение с ударом	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
	2	Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.
Июнь	2	Передача мяча в парах, открывание	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.
	2	Передача мяча в движение, открывание	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.
	2	Ведение с последующим ударом в цель	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.
	2	Ведение мяча с препятствием	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.
Июль	2	Передача мяча в парах, открывание	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.
	2	Передача мяча в движение, открывание	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов
	2	Ведение с последующим ударом в цель	Специальные упражнения. Чеканка мяча.

	2	Ведение мяча с препятствием	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.
Август	2	Школа мяча	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.
	2	Школа мяча	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.
	2	Школа мяча	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.
	2	Школа мяча	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.

Учебно – тематический план (2 год обучения)

Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Содержание
сентябрь	1	Знакомство с игрой футбол	Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам, игра в футбол.
	1	Учимся играть в футбол	Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол). Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). Игра в футбол.
	3	Диагностика	Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам – (расстояние 4 м., размеры ворот – 1x2 м.); Метание набивного мяча из-за головы (1 кг/см); Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока.
октябрь	2	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча вдаль правой и левой рукой. Игр. упр.: П/и: «Поймай мяч». Игра в футбол.
	2	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ от груди. Метание мяча вдаль. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игр. упр.: «Догони мяч». П/и.: «Брось, поймай». Игра в футбол.

	2	Школа мяча, удар по неподвижному мячу	Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар мяча в цель. Игр. упр.: «Солнышко». П/и: «Мяч водящему». Игра в футбол.
	2	Школа мяча, ведение мяча	Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр.: «Перенос трех мячей». П/и: «Мяч и веревка». Игра в футбол.
ноябрь	2	Школа мяча, ведение мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Ведение мяча с изменением скорости. Игр. упр.: «Пингвины с мячом». П/и: Ловишка в кругу». Игра м/п: «Ручейки и озера».
	2	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Игр. упр.: Передал – садись». П/и: «Сделай фигуру». Игра в футбол.
	2	Техника передвижения, ведение мяча	« Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - Удары по неподвижному мячу. «Ловкие ребята»- ведение мяча по прямой. Игр упр-я «Не выпускай мяч из круга»- дети быстро передают мяч ногой по кругу, «Обратный поезд». П/и. : «подвижная цель». М/п игра «Олени»
	2	Удар по неподвижному мячу, ведение	Бег через набивные мячи. «Чей мяч дальше?» -удар по не подвижному мячу правой и левой ногой с разбега. «Ловкие ребята»- ведение мяча по прямой. Игр упр-я. : не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой п кругу.
декабрь	2	Ведение мяча	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой , ведение мяча между предметами
Декабрь	2	Ведение мяча , удары по неподвижному мячу	Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу. Игр.упр. «Подвижная цель» Дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего, «Чей мяч дальше?» .М/п игра «Тик-так»
	2	Техника передвижения, передача мяча	Бег по прямой спиной вперед. Ведение мяча между ориентирами. Передача мяча партнеру. Игр.упр. «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах: прием мяча - игровая задача- не потерять мяч, ведение мяча с передачи. П/и «Мяч и веревка». М/п игра «Будь внимательным»
	2	Передача мяча в движении, удары п катящемуся мячу	Передача мяча друг другу в движении, Удары по воротам; удар мяча о стену и обратно. Игр.упр. «Точный удар», «Кто больше отобьет», П/и «Пятнашки» игра в футбол.
	2	Ведение мяча по кругу, ведение мяча восьмеркой	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, передача мяча ногой по кругу. Удары по воротам. Игр.упр. Вокруг света» « Не выпускать мяч из круга» «Забей мяч в ворота». П/и «Белые медведи» ,игра в футбол.

	2	Ведение мяча восьмеркой, передачи мяча	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Ведение мяча парами. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «ведение мяча парами», «Забей в ворота». П/и «Мяч с топотом» Игра в футбол
Январь	2	Игра в футбол	Игр.упр. «С двумя мячами», «Борьба за мяч». Игра в футбол
	2	Школа мяча	Перебрасывание мяча из одной руки в другую, отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча вперед головой. Игр.упр. «Передал-садись» - броски и ловля мяча, «Светофор» - во время выполнения бега по кругу, на красны цвет принять стойку баскетболиста. П/И «Салки с мячом». М/п « Передай мяч соседу».
	2	Школа мяча, ведение мяча с обманными движениями	Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Ведение мяча с обманными движениями. Игр.упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом» М/п игра «Будь внимательным»
	2	Школа мяча	Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Бросание мяча и ловля его двумя руками. Игр.упр. «Три мяча» поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, «Туннель» - Прокатывание мяча между ног, «Лови бросай – падать не давай»- перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч, П/и «Охотники и утки». Игра в футбол.
Февраль	2	Передача мяча в парах, открывание	Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. Игр.упр. «Лови, бросай – падать не давай», «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Меткий стрелок». П/и «Займи свободный кружок». Игра в футбол
	2	Передача мяча в движение, открывание	Передача мяча в движении, открывание, передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами(Открывание). П/и «Ловля оленей», «Мяч капитану». Игра в футбол
	2	Ведение с последующим ударом в цель	Ведение с последующим ударом , с разных участков поля. Игра в футбол. Релаксация «Наедине с дождем»
	2	Ведение мяча с препятствием	Игр.упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствием(Веревочка). Игра в футбол. Релаксация «Волшебный сон»
Март	2	Передача мяча в тройках, развитие равновесия	Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед,мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Кто быстрее?» П/и «Пустое место». М/п «Мяч по кругу».
	2	Школа мяча, передача мяча в тройках в движении	Передача мяча через сетку в парах способом из-за головы. Ползание под дугами, головой прокатывая набивной мяч. Передача мяча в тройках, в движении. П/и «Успей перебежать», «Здравствуй, догони!», игра в футбол.

	2	Развитие силы и координации	Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/и «Штандр. Мячик кверху», «Удочка». Игра в футбол. М\п игра «Кузнечики». Формирование правильной осанки.
	2	Элементы игры в баскетбол	Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Игра «Зайчики 3*1. Подвижная игра «Не урони мяч», «Мы веселые ребята – с мячом». М/п игра «Сделай фигуру».
Апрель	2	Техника передвижения, передача мяча	Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. Игр.упр. «Лови, бросай – падать не давай», «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Меткий стрелок». П/и «Займи свободный кружок». Игра в футбол
	2	Техника передвижения, передача мяча	Бег по прямой спиной вперед. Ведение мяча между ориентирами. Передача мяча партнеру. Игр.упр. «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах: прием мяча - игровая задача- не потерять мяч, ведение мяча с передачи. П/и «Мяч и веревка». М/п игра «Будь внимательным»
	2	Передача мяча в тройках, развитие равновесия	Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Кто быстрее?» П/и «Пустое место». М/п «Мяч по кругу».
	2	Ведение мяча с препятствием	Игр.упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствием(Веревочка). Игра в футбол. Релаксация «Волшебный сон»
Май	2	Ознакомление с обманными движениями	Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/и «Не урони мяч», «Мы веселые ребята – с мячом». Игра в футбол
	2	Ведение мяча с обманными движениями	Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/и «Отбивка оленей» . М/п игра «Жучек на спине» - формирование правильной осанки.
	2	Ведение с ударом	Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/и «Кого назвали – тот и ловит мяч». Игра в футбол.
	2	Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру	Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/и «Не урони мяч», «Мы веселые ребята – с мячом». Игра в футбол
Июнь	2	Передача мяча в тройках, развитие равновесия	Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Кто быстрее?» П/и «Пустое место». М/п «Мяч по кругу».

	2	Школа мяча, передача мяча в тройках в движении	Передача мяча через сетку в парах способом из-за головы. Ползание под дугами, головой прокатывая набивной мяч. Передача мяча в тройках, в движении. П/и «Успей перебежать», «Здравствуй, догони!», игра в футбол.
	2	Развитие силы и координации	Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/и «Штандр. Мячик кверху», «Удочка». Игра в футбол. М/п игра «Кузнечики». Формирование правильной осанки.
	2	Элементы игры в баскетбол	Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Игра «Зайчики 3*1. Подвижная игра «Не урони мяч», «Мы веселые ребята – с мячом». М/п игра «Сделай фигуру».
Июль	2	Техника передвижения, передача мяча	Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. Игр.упр. «Лови, бросай – падать не давай», «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Меткий стрелок». П/и «Займи свободный кружок». Игра в футбол
	2	Техника передвижения, передача мяча	Бег по прямой спиной вперед. Ведение мяча между ориентирами. Передача мяча партнеру. Игр.упр. «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах: прием мяча - игровая задача- не потерять мяч, ведение мяча с передачи. П/и «Мяч и веревка». М/п игра «Будь внимательным»
	2	Передача мяча в тройках, развитие равновесия	Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Кто быстрее?» П/и «Пустое место». М/п «Мяч по кругу».
	2	Ведение мяча с препятствием	Игр.упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствием(Веревочка). Игра в футбол. Релаксация «Волшебный сон»
Август	2	Ознакомление с обманными движениями	Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/и «Не урони мяч», «Мы веселые ребята – с мячом». Игра в футбол
	2	Ведение мяча с обманными движениями	Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/и «Отбивка оленей» . М/п игра «Жучек на спине» - формирование правильной осанки.
	2	Ведение с ударом	Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/и «Кого назвали – тот и ловит мяч». Игра в футбол.
	2	Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру	Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/и «Не урони мяч», «Мы веселые ребята – с мячом». Игра в футбол

Учебно-тематический план (3 год обучения)

Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Содержание
Сентябрь	1	Простейшие правила игры	Беседа: простейшие правила игры. Вспомнить основные элементы техники игры. Игра в футбол.
	1	Как избежать травматизма?	Беседа : Как избежать травматизма? Ведение мяча п прямой, змейкой. Удары в цель. Игра в футбол.
	3	Диагностика	Ведение мяча змейкой – 10 метров не теряя мяча(ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой) ; удар по воротам с расстояния 4 метра, размер ворот 1x2 метра.
Октябрь	2	Школа мяча	Бросание мяча друг другу вперед - вверх от головы двумя руками в приседе. Отбивание мяча об стенку с хлопком. Игр.упр. «Отбивалки», П/и «Летучий мяч». Игра в футбол.
	2	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы. Метание малого мяча в вертикальную цель, бросок мяча в верх и ловля его двумя руками. Игр.упр. « Головой удерживая мяч», « Подскок», «Мяч в обруч». П/и «Колобок». Игра в футбол.
		Школа мяча	Бросание мяча друг другу вперед – вверх от головы двумя руками в приседе. Отбивание мяча об стенку с хлопком. Игр. упр. «Отбивалки». П/и « Летучий мяч», игра в футбол.
	2	Школа мяча, скоростное ведение по прямой	Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком от пола. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Ведение мяча по прямой. Игр.упр. «Не задень предмет», «Быстро за мячом». П/и «Защита крепости». Игра в футбол
Ноябрь	2	Школа мяча. Ведение с остановкой и изменением скорости	Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, спиной друг другу. Ведение мяча с остановкой и изменением скорости. Игр.упр. «Переноска мячей». П/и «Играй, играй, мяч не теряй». М\п игра «Повтори-ка».
	2	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления	Перебрасывание мяча друг другу с хлопком, поворотом. Метание в цель из И.П., стоя на коленях. Ведение с изменением направления. Игр.упр. «Передал-садись». П/и «Успей поймать». Игра в футбол.
	2	Техника передвижения, скоростное ведение	Бег через набивные мячи. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Ведение мяча с изменением направления. Игр.упр. «Ловкие ребята» - ведение мяча п прямой, «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч по кругу. П/и «Пустое место»(пятнашки с вызовом). Игра в футбол.
декабрь	2	Школа мяча с изменением	Ведение мяча правой и левой ногой поочередно между ориентирами. Игр.упр. «Точный удар»-игра в

		направления, остановка мяча	парах : удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч. П/и. «Пустое место». Игра в футбол
	2	Ведение мяча с изменением направления, игра в «Стенку»	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр.упр. «Кто больше отобьет» П/и «Блуждающий мяч», «У ребят порядок строгий» М/п игра «Запомни и замри».
	2	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	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. Игр.упр. «Кто больше отобьет» П/и «Ловкий оленевод». Игра в футбол
	2	Ведение с изменением направления, передача мяча	Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света», «Не выпускать мяч из круга» П/и «Меткий стрелок». Игра в футбол.
Январь	2	Передача мяч, ведение	Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». П/и «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол.
	2	Техника владения мячом	Техника владения мячом(перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр.упр. «Серпантин», «Передал – Садись» П/и «Ловля оленей». М/п «Летает – не летает».
	2	Техника владения мячом	Техника владения мячом (Перекаты мяча в движении). Передача мяча друг другу, стоя на месте. Игр.упр. «Светофор» «Три мяча». П/и. «Волк и олени». Игра в футбол.
	2	Техника передвижения	Передвижение приставными шагами(правым/левым боком, вперед/назад). Игр.упр. «Найди свой цвет», «Туннель», «Лови бросай –падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мяча в обруч. П/и «Стой!». Игра в футбол.
Февраль	2	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча.	Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр.упр. «Туннель», «Лови, бросай – падать не давай». П/и «За мячом» М/п «Будь внимателен».
	2	Ведение с последующим ударом по воротам	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой вокруг себя. Игр.упр. «Три мяча». П/и. «Меткий стрелок», Игра в футбол.
	2	Ведение с последующим ударом по воротам	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игр.упр. «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями(веревочка), «Попади в ворота» - удар мяча в ворота разными способами, с разных точек.

			П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол.
	2	Челночный бег	Челночный бег. Ведение мяча –челнок. Игр.упр. «Вышло солнце из-за речи», «По кочкам» (прыжки), «Дойди –не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. П/и «Успей поймать!». М/п «Ухо –лоб –нос».
Март	2	Школа мяча, развитие равновесия	Передача мяча от груди двумя руками в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка» П/и «У кого меньше мячей». Игра в футбол
	2	Передача, развитие равновесия	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимн.скам. с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Колобок». П/и « У кого меньше мячей» . Игра в футбол
	2	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и «Охотники и звери» М\п «У кого мяч».
	2	Передача мяча в тройках, прыжки	Передача мяча в тройках, закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и «Поймай мяч». Игра в футбол
Апрель	2	Школа мяча с изменением направления, остановка мяча	Ведение мяча правой и левой ногой поочередно между ориентирами. Игр.упр. «Точный удар»-игра в парах : удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч. П/и. «Пустое место». Игра в футбол
	2	Ведение мяча с изменением направления, игра в «Стенку»	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр.упр. «Кто больше отобьет» П/и «Блуждающий мяч», «У ребят порядок строгий» М/п игра «Запомни и замри».
	2	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	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. Игр.упр. «Кто больше отобьет» П/и «Ловкий оленевод». Игра в футбол
	2	Ведение с изменением направления, передача мяча	Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света», «Не выпускать мяч из круга» П/и «Меткий стрелок». Игра в футбол.
май	2	Развитие координации, техника владения мячом	Бег по координационной лесенке. Футбольное путешествие. П/и «Пятнашки с мячом», «Беспокойный мяч». М/п «Вызов по имени».

	2	Развитие равновесия, техника владения мячом	Ходьба по гимнастической скамье с переключением малого мяча перед собой из правой руки в левую. Отбивание мяча от стены и ловля его двумя руками. Футбольное путешествие.
	2	Игра	Игра по упрощенным правилам 1x1
	2	Игра	Игра по упрощенным правилам 4x4
Июнь	2	Школа мяча, развитие равновесия	Передача мяча от груди двумя руками в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка» П/и «У кого меньше мячей». Игра в футбол
	2	Передача, развитие равновесия	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимн.скам. с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Колобок». П/и « У кого меньше мячей» . Игра в футбол
	2	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и «Охотники и звери» М\п «У кого мяч».
	2	Передача мяча в тройках, прыжки	Передача мяча в тройках, закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и «Поймай мяч». Игра в футбол
Июль	2	Передача мяч, ведение	Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». П/и «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол.
	2	Техника владения мячом	Техника владения мячом(перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр.упр. «Серпантин», «Передал – Садись» П\и «Ловля оленей». М/п «Летает – не летает».
	2	Техника владения мячом	Техника владения мячом (Перекаты мяча в движении). Передача мяча друг другу,стоя на месте. Игр.упр. «Светофор» «Три мяча». П/и. «Волк и олени». Игра в футбол.
	2	Техника передвижения	Передвижение приставными шагами(правым/левым боком, вперед/назад). Игр.упр. «Найди свой цвет», «Туннель», «Лови бросай –падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мяча в обруч. П/и «Стой!». Игра в футбол.

Август	2	Игра	Игра по упрощенным правилам 1x1
	2	Игра	Игра по упрощенным правилам 4x4
	2	Игра	Игра по упрощенным правилам 1x1
	2	Игра	Игра по упрощенным правилам 4x4

Беседа с детьми для знакомства с игрой футбол.

1. **Беседа:** футбол – одна из самых популярных игр в мире.

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

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? Правильно : футбольный мяч! А вот он, какой пестрый и красивый!

Футбол - самая древняя игра. Название этой игры происходит от двух английских слов : «Фут» - ступня и «Бол» - мяч, то есть в этой игре по мячу бьют ногой.

В отличие от всех других видов спорта, футбол – самый консервативный. Правило игры за 200 лет почти не изменились. В них не было 2ух очень существенных положений, без которых современный футбол не мыслим : 11-метрового штрафного удара, называемого пенальти, и судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны.

А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете? Кто из наших футболистов известен всему миру? Да, 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 50 таких мячей. И один из них ваш.

2 беседа: Учимся играть в футбол (о технике игры в футбол)

- 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 деться.

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? Не расстраивайтесь : у вас все впереди. Если хотите стать футболистами, вы должны научиться управлять мячом, а не мяч должен управлять вами. Помогут вам мои советы.

Перемещение игрока. Играя в футбол, вы должны уметь выполнять перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бегать лицом 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.

Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что, в этом случае нужно согласовывать свои движения с движениями мяча во времени и расстоянии.

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 отступающие движения 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 намерения соперника, владеющего мячом, и послать ногу навстречу мячу. При этом старайтесь не толкать соперника, не ударить по его ноге.

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

3 беседа: Умей нападать, умей защищать! (техника игры в футбол)

-Вы уже многому научились из того, что должны уметь настоящие футболисты.

Попробуем поиграть!

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 будите 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 – защитить свои ворота, чтобы вам не забили гол. Теперь ты и твоя команда – защитники. Попробуй отобрать мяч, не толкнув соперника. Если заметил что мяч катится или летит 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 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 не удобно, 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 одобряющее, чтобы он не

пал духом. Вы – одна команда! Вам так нравится эта удивительная игра – футбол.

4 беседа: простейшие правила.

У каждой спортивной игры, будь то баскетбол, волейбол, теннис бадминтон и др., есть свои правила. В футболе тоже есть правила, которые нужно знать.

Цель команды в игре – забить как можно больше мячей. Команда, которая забила больше мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, то игра закончилась вничью.

В одной команде может играть по 5-8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава команды в случае травмы. Одного из игроков команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна выбрать себе название («Салют», «Спартак» «Динамо») и тд. У игроков команд должна быть форма разного цвета (например у одних майки синего цвета, а у других красного) чтобы не ошибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля и начального удара. Для этого можно использовать дощечку, окрашенную с одной стороны в красный, а с другой стороны в белый цвет.

Судья ставит мяч на землю. По сигналу один из игроков команды, начавший игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснется мяча другие игроки. Игроки команды соперников не должны находиться близко к центральному кругу - они стоят не ближе двух шагов от линии круга.

Мяч считается забитым в ворота, если он прошел линию ворот и при этом никто из игроков забившей команды не нарушал правила. Вратарь должен находиться за линией ворот, в поле, а не на территории ворот. Игроки имеют право вести мяч ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника. Задача игроков противоположной команды – не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить гол.

В футболе только вратарь имеет право брать мяч в руки - остальные игроки играют ногами.

Одна из команд забила мяч в ворота, значит игра возобновляется игроком команды, в ворота которой забит мяч. Игра может длиться до 30 минут. Время игры делится на две половины, по 15 минут, с 5 минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать другая команда, не та которая начинала игру.

По окончании игры поиграйте в малоподвижную игру, чтобы привести организм в более спокойное состояние. Тренер может менять игроков в течении всей игры :иможет заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут в руки мяч, толкаются, ведут себя не дисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если игроки обеих команд совершают нарушение одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения).

Если игрок многократно нарушал правила, толкался, бил играющих по ногам, судья имеет право удалить его с поля и заменить другим игроком. Такое поведение в спорте называют «Грубой игрой». Играйте дружно, поддерживайте друг друга! Помните: эта игра должна приносить радость и удовлетворение.

5 беседа: Как избежать травматизма.

-Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг , чтобы ничего не мешало участникам и не могло нанести травмы.

Чтобы избежать травматизма:

-не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите дальше от окон, клумб, грядок;

- обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;

- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;

-учитывайте погодные условия : после дождя не стоит играть – пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

6 беседа: Как достичь положительного результата.

- Футбол – игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды – эгоистам в футболе удача не сопутствует.

«Нужно... умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...»

Эти слова великого педагога А.С. Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры :

- Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.
- Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.
- Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.
- Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.
- Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все – за одного»

Ставьте интересы команды выше своих – только тогда вы добьетесь положительного результата.

Подвижные игры с мячом

Для развития организма ребенка – дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую важность предоставляют основные движения. Особое место среди них занимают действия с мячом. 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 не удивительно. Мяч (большой или маленький) требует проворных рук и повышенного внимания. Для детей мяч, это круглый, легкий, упругий и привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм – волейболу, баскетболу и футболу.

Горелки с мячом

Играющие размещаются так же, как и при обычной игре в горелки, т.е. парами. В пяти шага впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же

хватает мяч и «салит» им одного из бегущих. «Осаленый» становится «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 поймать мяч 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 н в руках у 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 жребью первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока 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 осаленый переходит во вторую команду. 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 словить. Водящий стоит в середине и пытается ударить рукой по летящему мячу. Так только задержанный таким образом мяч упадет на землю, играющие разбегаются. Водящий быстро подбирает мяч, и крикнув «Стой», старается запятнать кого-нибудь из игроков. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить. Водящий задерживает только летящий мяч, пятнает детей только с того места, где поднял мяч.

Мячи разные несем

Дети строятся в две шеренге 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 проговаривает слова :

Мы идем, идем, идем,

Разные мячи несем.

Подойдя ко второй шеренге на расстоянии 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 сохраняет позу спящего, выходит в центр круга и становится водящим.

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 считалочке водящий встает в центр круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в кругу, 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 два – три метра от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке – домике. Игроки стоящие в кружках подпрыгивают, уворачиваются от мяча. Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.

Разноцветный мячик

Дети хором читают стихи В. Суловой :

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» ударят мячом об пол в ритм тексту последней строки, в которую вставляется имя державшего мяч, после чего все разбегаются, а игрок с мячом старается осалить, как можно больше ребят. Осаленные выбывают из игры. Через одну - две минуты по сигналу взрослого игра прекращается. В конце игры подводится итог : кто из водящих осалил больше играющих.

Кувшинчик

Один из участников – водящий. Он берет мяч – «кувшинчик» и , ударяя 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, заяка 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

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 останется вновь водящим : идет в центр круга, бросает мяч кверху – игра продолжается. Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч из одного отскока от земли. Если кто 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

Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта – круглая палка (длинной 60 см, ручка толщиной 3см, а ширина снования 5- 10 см). На площадке проводят 2 линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой – кон.

Участники игры делятся на 2 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 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, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на метах. 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 то, 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, разрешается ударить трижды. Если он промахнулся, то игроки уступают свое место водящим. Правила игры . Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросить в поле рукой. Команда города переходит в поле, если все игроки проббили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

Большой мяч

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середине встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Правила игры. Играющие не берут в руки мяч в течении всей игры, они перекачивают его только ногами.

Блуждающий мяч

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегают вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется. Правила игры. Передавая мяч играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается входить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Играй, играй мяч не теряй

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнала все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков. Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, Бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой(левой) рукой и т.д.

Мяч по кругу

Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5 – 2 м. Каждая групп становятся в круг. Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

Будь внимателен

Дети становятся в круг, водящий (Взрослый) - в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч .

Брось дальше

Дети (3-4) становятся у линии, начерченной на земле, и бросают мяч вперед. Воспитатель отмечает, кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из за головы, маленький – сначала правой, потом левой рукой

Десять передач

Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5- 2 м. У каждой пары – по мячу. По сигналу дети передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить на землю. Побеждает пара, быстрее всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержит мяч.

Вызови по имени

Дети делятся на 3-4 группы, каждая из них становится во круг обруча. Один игрок группы встает в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого – то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается. (Перед игрой надо обратить внимание на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч).

Сделай фигуру

Дети свободно располагаются на площадке, у каждого второго – мяч. Инструктор говорит : «День», все свободно играют с мячом. Инструктор считает «Раз, два, три». На последний счет дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскока от земли или на лету. Играющие могут стоять по кругу в шеренге и бросать мяч через голову назад, прокатывать в разных направлениях.

Поймай мяч

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если ему это удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч. Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т.д.

У кого меньше мячей

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. После сигнала инструктора игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

Ловишка в кругу

Дети становятся в круг, водящий – в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

Мяч – водящему

Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая меньшее количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

Стой!

Дети становятся в круг, водящий с мячом – в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого –нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

Гонка мячей по кругу

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в кругу друг напротив друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала инструктора все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

За мячом

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две команды, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн – водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из противоположной колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого

ряда. Игра продолжается, пока все игроки не вернуться на свои места, а мяч окажется у водящего. (Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению).

Охотники и звери

У 2-х детей (охотников) в руках мячи. Все остальные игроки – звери. Одна половина площадки – лес, другая – поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят по лесу. По сигналу инструктора « Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей – попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на то место, где его осалили.

Мяч противнику

Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5-10 шагов, в центре которой – мяч. У каждого ребенка – по небольшому мячу. По сигналу игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противника своими мячами. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

Успей поймать мяч

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5 метра с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снова место во главе колонны. Побеждает команда, первой закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз).

Займи свободный кружок

Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5-2 м. один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удастся это сделать, инструктор дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается

встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается. Число водящих и кол - во мячей может быть различным в зависимости от умения детей ловить и бросать мяч.

Обгони мяч

В игре участвует 2-4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) – мяч. После сигнала инструктора водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Оббежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, также передает его стоящему справа и т.д. (второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место). Игра продолжается до тех пор, пока все дети не оббегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Круговая лапта

Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остается на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

Мотоциклисты

На площадке размечается улица шириной 2-3 метра и длиной 4-5 метров. Все дети(мотоциклисты) свободно ведут рукой мячи по площадке. По середине улицы стоит регулировщик (он регулирует движение зеленым и красным флажками). Доехавший до улицы мотоциклист останавливается, если регулировщик показывает красный флажок, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Если поднят зеленый флажок, мотоциклисты проезжают улицу без остановки – ведут мячи бегом. Движение на улице одностороннее. Через некоторое время игроки меняют руку.

Ловец с мячом

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них – водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удастся, «осаленный» становится водящим. В начале роль водящего выполняет инструктор, в дальнейшем - ребенок, хорошо владеющий мячом.

Ведение мяча парами

Дети делятся по двое, у каждого игрока мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой – водящий. Его цель – не роняя мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удастся, игроки меняются местами. После того как водящий коснулся своего товарища, он должен продвинуться на 5-6 шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.

Вызовы по номерам

Дети делятся на несколько команд (4-5 человек). В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (5-6) на расстоянии 1-2 метра одна от другой. Инструктор называет номер игроков (не по очереди). Ребенок, чей номер назван, ведет мяч обходя первую кеглю справа, вторую слева и т.д. последнюю же кеглю оббегает кругом и также, бегом, возвращается обратно. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

Борьба за мяч

Дети делятся на две команды (надевают отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель стоит в центре площадки, рядом с ним – капитаны. Он подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок, овладевший мячом, передает своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Не разрешается бежать за мячом, его надо вести.

Мяч – ловцу

На площадке чертят три круга, один в другом – первый диаметром 1 м, второй – 3 м, третий – 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий – становятся защитники (4-6 человек). Остальные дети – игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники стараются им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец – защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

Мяч капитану

Площадка разделена на две части. В игре участвуют две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (или обруч),

нарисованный у дальнего края чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Мяч можно вести одной рукой, передавать друг другу, но нельзя бежать с ним в руках.

Выгони мяч (русская народная игра)

На противоположных сторонах площадки отмечают две коновые линии. Расстояние между ними 5-10 м. играющие делятся на две команды, встают друг против друга за линиями. По жребию одна из них начинает игру. Дети поочередно сильным ударом ноги посылают мяч в сторону своих противников. Те стараются не пропустить мяч за черту кона, отбивая его ногами. Если мяч не докатился до линии кона, то играющие передают его руками. Так мяч переходит от команды к команде, пока не пройдет за линию кона. Играющий, пропустивший мяч, штрафуются (сзади него кладут любой предмет). Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Встречая мяч, играющий может выйти за коновую линию только на один шаг. Если мяч послан слабо и не докатился до кона, играющий также штрафуются.

Шлепанки (русская народная игра)

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Водящий выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в наружном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью). Число отбиваний мяча устанавливается по договоренности, но не более пяти. После отбиваний мяч перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего.

Отбивая мяч, нужно стоя на одном месте. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

Мяч (карельская народная игра)

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на площадке крепость – квадрат, каждая сторона которой равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем

на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимает мячик и бросает его в наступающих, те, в свою очередь, снова бросают мячик в защитников крепости. Промахнувшийся выбывает и игры.

Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. Они могут увертываться от мяча защитников только в пределах поля, защитники – в пределах крепости.

Круговой (мордовская народная игра)

Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, кто за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно стараются попасть мячом в детей, находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удастся поймать мяч, он старается попасть им в любого ребенка за кругом. Если ему это удастся, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запяtnает всех детей, играющие меняются местами.

Мяч можно ловить лишь с воздуха, от земли не считается. Остальные выходят из круга. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом остается в кругу.

Мяч по кругу (татарская народная игра)

Играющие, образуя круг, садятся. Ведущий стоит за кругом. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету. Водящим становится тот игрок, от кого был пойман мяч.

Передача мяча выполняется путем броска с поворотом. Ловящий должен быть готов к приему мяча. При повторении игры мяч передается тому, кто остался вне игры.

Стрелок (башкирская народная игра)

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 метров друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2 метра. Один игрок – стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают пробежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

В начале игры стрелком становится тот, кто после команды «Сеть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

Игры народов Севера

Ручейки и озера

Игроки стоят в пяти – семи колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строятся в круги – озера. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Правила игры. Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

Здравствуй, догони!

Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших шагов от шнура. Встают за шнур – это дома. Каждый представитель первой шеренги идет в гости и подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря: «Здравствуй!». Ребенок – хозяин отвечает: «Здравствуй!». Гость говорит: «Догони!» - и бежит в свой дом, хозяин его догоняет до черты. Дети по очереди ходят друг к другу в гости.

Правила игры. Здраваться можно только правой рукой. Говорить «Догони» надо за чертой от игрока-партнера. Выигрывает тот, кто догонит. В гости можно идти по-разному: важно: не торопясь; радостно, вприпрыжку: идти, как солдаты в строю, как клоуны в цирке и т.д.

Отбивка оленей

Группа играющих находится внутри очерченного круга. Выбираются три пастуха, они за кругом – это олени. По сигналу «Раз, два, три – отбивку начни!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада. Каждый пастух отбивает пять-шесть раз. После чего он подсчитывает отбитых оленей.

Правила игры. Бросать мяч можно только в ноги по сигналу. Стрелять надо с места в подвижную цель.

Волк и олени

Из числа играющих выбирается волк, остальные – олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном конце площадки. По сигналу «Волк!» волк просыпается, выходит из логова, сначала широким шагом обходит стадо, затем постепенно круг обхода сужает. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманного волк отводит к себе.

Правила игры. Выбегать из круга можно только по сигналу. Тот, кого поймают, должен идти за волком.

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- метра 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.

Оборудование:

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, футбольные);
- фишки;
- конусы-ориентиры;
- обручи;

- наглядные пособия: энциклопедии, альбомы с разными видами спортивных игр с мячом;
- набивные мячи;
- ворота для футбола;
- гимнастические скамейки;
- дуги, скакалки, веревки средней длины, стойки.

Инструкции

Программа будет выполнена при условии четкого взаимодействия формы работы, методов, средств обучения и тематического планирования. Содержание работы может корректироваться в зависимости от индивидуальных особенностей детей и от творчества педагога.

Материально-технические средства оснащения при реализации программы дополнительного образования «Кожаный мяч»

Для обеспечения успешного выполнения программы необходимо приобрести:

1. Футбольные мячи