

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области МО  
Камышловский муниципальный район Свердловской области  
Муниципальная казенная дошкольная образовательная организация  
Обуховский детский сад № 2

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МКДОУ Обуховский детский сад №2  
Протокол № 25 от «29» 08 2025 год



УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом заведующего МКДОУ  
Обуховский детский сад №2  
№ 25 от «29» 08 2025 год  
/Е.П.Калугина/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей старшего дошкольного возраста  
**«Футбол для дошкольников»**  
на 2025-2026 учебный год  
количество занятий: 32 часа

Разработчик программы:  
Спиридонова Галина Сладиславовна  
инструктор по физической культуре

с. Обуховское, 2025

## Оглавление

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....                                     | 3  |
| 1.1. Направленность Программы.....                                | 3  |
| 1.2. Актуальность и особенность Программы .....                   | 5  |
| 1.3. Возраст обучение по программе.....                           | 6  |
| 1.4. Цели и задачи .....                                          | 7  |
| 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....                                     | 8  |
| 2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА..... <b>Ошибка! Закладка не оп</b> | 8  |
| 2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ... <b>Ошибка! Закладка не оп</b> | 9  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....                              | 23 |
| 3.1. Оценочный матерьялы..... <b>Ошибка! Закладка не оп</b>       | 24 |
| 3.2. Теоретическая подготовка Программы .....                     | 27 |
| 3.3. Воспитательная работа .....                                  | 28 |
| 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....                                         | 28 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ                                                        | 36 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Направленность Программы

Направленность Программы — физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы — стартовый.

Тип Программы — модифицированная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол для дошкольников» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической культуры, направлена на всестороннее развитие личности, приобщение детей к физической культуре и спорту с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, а также улучшения их физических кондиций; приобретение умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).

2.Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3.Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р.

5.Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

6.Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

7.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-

- 20.«Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»(далее—СанПиН).
- 8.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г.№2«Об утверждении санитарных правил и норм».
- 9.Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- 10.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерацииот05.05.2018№298«Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- 11.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
- 12.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- 13.Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- 14.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
- 15.Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- 16.Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловскойобластиот29.06.2023№785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

## 17. Устав и локальные акты учреждения.

Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей. В этом контексте весьма привлекательной является идея создания в ДООУ кружка по мини футболу.

### 1.2 Актуальность программы

В разделе физического воспитания «Программы воспитания в детском саду» действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов их выполнения. В подготовительной группе, кроме подбрасывания мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения, отбивания мяча, ловли, передачи. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросать предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, ловкость, сила. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в мини футбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц

ребенка, особенно важны мышцы, удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в мини футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста к этой игре.

Элементарные действия игры в мини футбол могут широко использоваться начиная уже с младшей группы детского сада. В занятия при этом могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с мини футболом в доступной для дошкольников форме.

Мини футбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивной игре в мини футбол. С уверенностью можно утверждать, что мини-футбол (в общем случае – игра в футбол на любой более или менее ровной площадке) – любимая игра детей.

Актуальность программы состоит в том, что приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы, т.е развивает качества, так необходимые ребенку во взрослой жизни.

### **1.3 Возраст обучающихся по Программе**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 5-7 лет.

На обучение по дополнительной общеобразовательной программе

«Футбол» принимаются все желающие дети, в том числе и дети с ограниченными возможностями здоровья, для них составляется по

необходимости адаптированная программа.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Реализация программы рассчитана на 1 год при объёме: 32 академических часов (периодичность занятий – с сентября по май).

Время проведение занятий: 1 раза в неделю не более 30 минут.

### **Цель и задачи дополнительной образовательной Программы**

Цель программы – обучение навыкам игры в мини футбол и развитие активных двигательных способностей и психических качеств детей дошкольного возраста.

Обучение дошкольников, занимающихся в кружке мини футбола, составляют единый педагогический процесс, задачами которого являются:

Образовательные задачи:

Развивать двигательные (мышечная сила, быстрота и т.д.) и психические (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способности детей дошкольного возраста.

Развивать морально-волевые качества дошкольников для решения поставленных задач в условиях соревновательного процесса.

Создать условия для усвоения первоначальных знаний в области мини футбола.

Обучать технико-тактическим приемам игры на основе базовых элементов, развитию двигательных навыков.

Воспитательные задачи:

Формировать мотивацию здорового образа жизни.

Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребёнка.

Оздоровительные задачи:

Развивать физические качества дошкольников.

Укреплять здоровье детей дошкольного возраста за счет повышения их двигательной активности.

Формировать социальное партнерство между преподавателями-тренерами и родителями в здоровьесберегающей сфере.

Актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и формированию здоровья собственными силами.

## 2 Содержание Программы

### Учебный план

| №    | Наименование раздела, темы                          |       |        |          |
|------|-----------------------------------------------------|-------|--------|----------|
|      |                                                     | Всего | Теория | Практика |
| 1.   | Теоретическая подготовка                            | 4     |        |          |
| 1.1. | Инструктаж по технике безопасности                  |       | 1      |          |
| 1.2. | История игры мини - футбол                          |       | 0.5    |          |
| 1.3. | Сведения о личной гигиене детей                     |       | 0.5    |          |
| 1.4. | Методика спортивной тренировки, построение разминки |       | 1      |          |
| 1.5. | Правила игры, соревнований                          |       |        | 1        |
| 2.   | Физическая подготовка                               | 20    |        |          |
| 2.1. | Общефизическая подготовка                           |       |        | 10       |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка                   |       |        | 10       |
| 3.   | Техническая и тактическая подготовка                | 8     |        |          |
| 3.1. | Техника игры без мяча                               |       |        | 1        |
| 3.2. | Техника игры с мячом                                |       |        | 2        |
| 3.3. | Тактика атаки                                       |       |        | 1        |
| 3.4. | Тактика обороны                                     |       |        | 2        |
| 3.5. | Контрольные игры                                    |       |        | 2        |
|      | Итого:<br>32                                        |       |        |          |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

## 2.2 Календарно-учебный график

| Месяц    | Тема                                                                                                                                                                                                         | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Оборудование                                     | Предполагаемый результат                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Форма проведения занятий |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Сентябрь | <p>1-2 История возникновения мяча.</p> <p>3-4 Прокатывание мяча ногой в прямом направлении</p> <p>5-6 Прокатывание мяча между предметов двумя ногами</p> <p>7-8 Прокатывание мяча ногой, между предметов</p> | <p>-Познакомить с историей возникновения мяча;</p> <p>-Углубить представление детей о спортивной игре «футбол»;</p> <p>-Учить прокатывать мяч двумя ногами в прямом направлении, между предметов;</p> <p>-Развивать ловкость, зрительно - двигательную координацию;</p> <p>- Развивать умение действовать по</p> | <p>Мячи</p> <p>Мягкие модули</p> <p>Скамейки</p> | <p>-Дети ознакомились с историей возникновения мяча;</p> <p>-Имеют представление о спортивной игре «футбол»;</p> <p>-Прокатывают мяч двумя ногами в прямом направлении, между предметов;</p> <p>-Развиты ловкость, зрительно - двигательная координация;</p> <p>- Развиты умение действовать по сигналу;</p> | тренировочное            |

|         |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|         |                                                                                      | <p>сигналу;</p> <p>-Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары.</p>                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                | <p>6.Развиты умения выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |
| Октябрь | <p>1-4 удар мяча ногой в стену с места и с разбега</p> <p>5-8 удар мяча в ворота</p> | <p>-Учить технике выполнения удара по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5метра и с разбега;</p> <p>-Учить касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно;</p> <p>-Учить технике выполнения удара по мячу носком ноги в ворота;</p> <p>-Учить технике выполнения передачи мяча друг другу в паре (тройке) с места;</p> <p>-Закреплять технику выполнения</p> | <p>Мячи</p> <p>Мягкие модули</p> <p>Скамейки</p> <p>Ворота</p> | <p>-Выполняют удар по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5метра и с разбега;</p> <p>-Касаются носком центра мяча, лежащего неподвижно;</p> <p>-Выполняют удар по мячу носком ноги в ворота;</p> <p>-Выполняют передачу мяча друг другу в паре (тройке) с места;</p> <p>-Выполняют подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, стоя с продвижением</p> | Игровое |

|        |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                  |                                                                                                                                                                                                            |               |
|--------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|        |                                                                | <p>удара по неподвижному мячу в стену;</p> <p>- Совершенствовать технику подбрасывания и ловли мяча двумя руками, стоя с продвижением вперед.</p> <p>-Закреплять технику выполнения удара по мячу носком ноги в ворота;</p> <p>-Учить выполнять 5-6 ударов подряд с места носком ноги на точность в ворота без вратаря;</p> <p>-Развивать быстроту реакции и ловкость.</p> |                                                  | <p>вперед.</p> <p>-Выполняют удар по мячу носком ноги в ворота;</p> <p>-Выполняют 5-6 ударов подряд с места носком ноги на точность в ворота без вратаря;</p> <p>-Развиты быстрота реакции и ловкость.</p> |               |
| Ноябрь | <p>1-2 Передача мяча пяткой</p> <p>3-4 Удар мяча с разбега</p> | <p>-Учить технике выполнения удара по мячу пяткой;</p> <p>-Учить технике выполнения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Мячи</p> <p>Мягкие модули</p> <p>Скамейки</p> | <p>-</p> <p>Выполняют удар по мячу пяткой;</p> <p>-Выполняют удар с разбега</p>                                                                                                                            | Тренировочное |

|  |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>5-6 Удар мяча с места, с разбега</p> <p>7-8 Удар мяча серединой подъема с места</p> | <p>удара с разбега по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м с постепенным увеличением силы удара;</p> <p>- Совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги;</p> <p>- Закрепить технику выполнения удара с места по неподвижному мячу;</p> <p>-Закрепить технику выполнения удара с места ( с разбега) по неподвижному мячу в стену;</p> <p>- Совершенствовать технику выполнения удара в ворота</p> | <p>Ворота</p> <p>Кубики</p> | <p>по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м с постепенным увеличением силы удара;</p> <p>-Выполняют удар с места по неподвижному мячу;</p> <p>-Выполняют удар с места ( с разбега) по неподвижному мячу в стену;</p> <p>-Выполняют удар в ворота носком, пяткой;</p> <p>- Выполняют удар серединой подъема с места в стену по неподвижному мячу;</p> <p>- Перебрасывают мяч способом «Двумя руками из-за головы».</p> |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|         |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |               |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|         |                                                                                                                                                          | <p>носком, пяткой;</p> <p>-</p> <p>Учить технике выполнения удара серединой подъема с места в стену по неподвижному мячу;</p> <p>-</p> <p>Совершенствовать технику перебрасывания мяча способом «Двумя руками из-за головы».</p> |                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |               |
| Декабрь | <p>1-2 удары мяча внешней стороны стопы</p> <p>3-4 удары мяча внешней стороны стопы с места и с разбега</p> <p>5-6 удар мяча внешней стороны стопы в</p> | <p>-</p> <p>Закрепить технику выполнения удара серединой подъема;</p> <p>-Учить выполнять удары внешней стороной стопы в стену или в цель с места и с разбега;</p> <p>-</p> <p>Совершенствовать технику</p>                      | <p>Мячи</p> <p>Мягкие модули</p> <p>Скамейки</p> <p>Шнур</p> | <p>-Выполняют удар серединой подъема;</p> <p>-Выполняют удар внешней стороной стопы в стену или в цель с места и с разбега;</p> <p>-Выполняют удар с разбега по мячу серединой подъема;</p> <p>-</p> <p>Выполняют уд</p> | Тренировочное |

|        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |                                                                                                                                                                             |               |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|        | <p>стену</p> <p>7-8 удар мяча внешней стороны стопы в стену, через шнур</p>                                                                                      | <p>выполнения удара с разбега по мячу серединой подъема;</p> <p>-Закрепить технику выполнения удара внешней стороной стопы в стену или в цель с места и с разбега;</p> <p>-Учить технике выполнения удара по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20 см.</p> |                                  | <p>ар внешней стороной стопы в стену или в цель с места и с разбега;</p> <p>-Выполняют удар по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20 см;</p> |               |
| Январь | <p>1-2 Передача мяча ногой внутренней стороны стопы</p> <p>3-4 Передача мяча ногой внутренней стороны стопы с места, с разбега</p> <p>5-6 Ведение мяча ногой</p> | <p>-Закреплять технику выполнения удара по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы;</p> <p>-Учить технике выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам,</p>                                                                                            | <p>Мячи</p> <p>Мягкие модули</p> | <p>-Выполняют удар по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы;</p> <p>-Выполняют передачу мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по круг;</p> | Тренировочное |

|  |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>7-8 Ведение мяча ногой попеременно</p> | <p>стоящим по кругу;</p> <p>- Совершенствовать технику выполнения удара по мячу пяткой, стоя в паре;</p> <p>-Закреплять технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от входящего игрока, стоящим по кругу;</p> <p>-Учить технике выполнения остановки (приема) мяча подошвой ноги;</p> <p>-Учить технике ведения мяча прямо, попеременно то правой, то левой ногой;</p> <p>- Совершенствовать технические</p> |  | <p>-Выполняют удар по мячу пяткой, стоя в паре;</p> <p>-Выполняют передачи мяча внутренней стороной стопы от входящего игрока, стоящим по кругу;</p> <p>-Выполняют остановки (приема) мяча подошвой ноги;</p> <p>-Выполняют ведение мяча прямо, попеременно то правой, то левой ногой;</p> <p>- Сформированы футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений;</p> <p>-Играют в футбол по упрощенным правилам</p> |  |
|--|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|         |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|         |                                                                                                                                          | <p>футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений;</p> <p>-Продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам</p> <p>-Развивать физические качества</p>                                                                                                                                   |                                                | -Развиты физические качества                                                                                                                                                                                                                                                           |               |
| Февраль | <p>1-2 произвольное ведение мяча ногой</p> <p>3-4 ведения мяча в ходьбе</p> <p>5-6 отбор мяча у соперника</p> <p>7-8 техника вратаря</p> | <p>-Учить технике произвольного ведения мяча;</p> <p>- Совершенствовать технику остановки (приема) мяча подошвой ноги;</p> <p>-Учить технике ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10м)</p> <p>- Совершенствовать технику ведения мяча</p> | <p>Мячи</p> <p>Мягкие модули</p> <p>Ворота</p> | <p>-Выполняют технику произвольного ведения мяча;</p> <p>-Выполняют остановку (прием) мяча подошвой ноги;</p> <p>-Выполняют ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10м)</p> <p>-Выполняют технику отбора мяча у соперника;</p> | Тренировочное |

|      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |                                                                                                                                                                                                                          |         |
|------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|      |             | <p>прямо попеременно то правой, то левой ногой.</p> <p>-Закреплять технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10 м);</p> <p>-Учить технике отбора мяча у соперника;</p> <p>- Учить вратарской техники: ловлю высоколетащего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него), ловле низколетащего мяча, прием катящегося мяча, броском мяча вратарем.</p> |      | <p>- Выполняют технику вратаря: ловлю высоколетащего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него), ловле низколетащего мяча, прием катящегося мяча, броском мяча вратарем.</p> |         |
| Март | 1-2 техника | - Закреплять элементы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Мячи | - Выполняют элементы                                                                                                                                                                                                     | Игровое |

|  |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>вратаря</p> <p>3-4 техника вратаря</p> <p>5-6 ведение мяча попеременно правой и левой ногой</p> <p>7-8 удары мяча с места</p> | <p>вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него)</p> <p>- Закреплять элементы вратарской техники: ловле низколетящего мяча, прием катящегося мяча, броском мяча вратарем;</p> <p>- Совершенствовать технику ведения мяча в игре способом отбора мяча у соперника;</p> <p>-Развивать быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества;</p> <p>- Совершенство</p> | <p>Мягкие модули</p> <p>Ворота</p> | <p>вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него)</p> <p>- Выполняют элементы вратарской техники: ловле низколетящего мяча, прием катящегося мяча, броском мяча вратарем;</p> <p>-Выполняют ведения мяча в игре способом отбора мяча у соперника;</p> <p>-Развиты быстрота, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества;</p> <p>- Выполняют технику работы с мячом;</p> |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                |                                                                                                                                                                                                      |         |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|        |                                                                                                                                                   | <p>вать технику работы с мячом;</p> <p>-Продолжать закреплять технику ведения мяча между предметами поочередно правой и левой ногой;</p> <p>- Совершенствовать технику точного удара с места (с разбега) мячом по предмету с расстояния 3-3,5 метра.</p> |                                                | <p>-Выполняют ведения мяча между предметами поочередно правой и левой ногой;</p> <p>-Выполняют технику точного удара с места (с разбега) мячом по предмету с расстояния 3-3,5 метра.</p>             |         |
| Апрель | <p>1-2 передача мяча в паре</p> <p>3-4 передача мяча в паре в ходьбе</p> <p>5-6 передача мяча в паре в беге</p> <p>7-8 удар по мячу с разбега</p> | <p>-Продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе;</p> <p>- Совершенствовать технику выполнения точного удара (с места) мячом</p>                                                                                   | <p>Мячи</p> <p>Мягкие модули</p> <p>Ворота</p> | <p>-Выполняют передачу мяча от игрока к игроку в ходьбе;</p> <p>-Выполняют точный удар (с места) мячом по предмету;</p> <p>-Выполняют передачу мяча в беге от игрока к игроку;</p> <p>-Выполняют</p> | Игровое |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>по предмету;</p> <p>-</p> <p>Совершенствовать технику владения мячом;</p> <p>-Продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку;</p> <p>-</p> <p>Совершенствовать технику выполнения точного удара с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 метра;</p> <p>-Продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку;</p> <p>-</p> <p>Совершенствовать технику выполнения остановки мяча во время</p> |  | <p>точный удар с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 метра;</p> <p>-Выполняют передачу мяча в беге от игрока к игроку;</p> <p>-Выполняют остановку мяча во время передачи его друг другу.</p> |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|     |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |               |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|     |                                                                                                 | <p>передачи его друг другу;</p> <p>- Совершенствовать навык выполнения удара по мячу с места определенной силы;</p> <p>- Совершенствовать навык выполнения удара с разбега по предмету.</p>                                           |                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |               |
| Май | <p>1-2 отбор мяча в паре</p> <p>3-4 удар в движущую цель</p> <p>5-6 передача мяча в тройках</p> | <p>-Продолжать учить технике выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре;</p> <p>- Совершенствовать элементы вратарской техники (ловля и броски мяча руками);</p> <p>-Продолжать закреплять умение попадать мячом в движущую</p> | <p>Мячи</p> <p>Мягкие модули</p> <p>Ворота</p> | <p>-Выполняют технику отбора мяча, выполняя действия в паре;</p> <p>- Усовершенствованы элементы вратарской техники (ловля и броски мяча руками);</p> <p>-Выполняют попадание мячом в движущую цель;</p> <p>-Развиты физические</p> | Тренировочное |

|                                |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                |                                    | <p>цель;</p> <p>-Развивать физические качества: ловкость, быстроту, меткость, силу, выносливость;</p> <p>-Продолжать учить технике выполнения передачи мяча друг другу (втроем);</p> <p>-Продолжать совершенствовать технику ведения мяча ногой «змейкой» между предметами;</p> <p>- Совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений.</p> |  | <p>качества: ловкость, быстрота, меткость, сила, выносливость;</p> <p>-Продолжать учить технике выполнения передачи мяча друг другу (втроем);</p> <p>-Выполняют ведение мяча ногой «змейкой» между предметами;</p> <p>- Усовершенствованы технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений.</p> |  |
| Итого<br>вое<br>мероп<br>рияти | Игра двумя командами в мини-футбол |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

## Планируемые результаты

- Сформировано представление о спортивной игре «футбол»;
- Владеют навыками игры в мини футбол, применяют умения в свободной деятельности;
- Развита двигательная (мышечная сила, быстрота и т.д.) и психические (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способности детей дошкольного возраста;
- Владеют технико-тактическими приемами игры на основе базовых элементов, развитию двигательных навыков;
- Дети проявляют эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, чувство уверенности в себе.

Календарный учебный график на 2021 -2022 учебный год

Регламент образовательного процесса: 2 раза в неделю

Продолжительность занятия - не более 30 минут

Начало учебного года 15.09.2025г.

Продолжительность учебного года в 36 недель  
(неделях)

Продолжительность учебных недель в месяц 4 недели

Продолжительность занятий в неделю 1 занятия

Окончание учебного года 31.05.2026г.

## 3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

В физкультурном зале созданы материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные Программой цели, а также выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, пожарной

безопасности и электробезопасности, охраны здоровья воспитанников и охраны труда работников. Детская мебель и оборудование соответствуют росту и возрасту детей, изготовлены из материалов, безвредных для здоровья воспитанников.

## Оборудование

| Технические средства           | Учебно-наглядные пособия                                                                                      | Оборудование                                                                                                 |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Музыкальный центр.<br>Ноутбук. | Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр. | Футбольные мячи<br>Гимнастическая скамейка<br>Стойки<br>Обручи<br>Ворота<br>Кегли<br>Кубики<br>Мягкие модули |

Формы аттестации и оценочный материал:

соревнования, спортивные праздники.

### 3.1 Оценочные материалы

Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет инструктору по физической культуре оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития того или иного воспитанника.

Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребенка овладением навыками игры в мини футбол, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и

психических способностей.

Эта готовность включает в себя следующее:

общая и специальная физическая готовность – освоение базовых элементов игры в мини футбол, а именно: ОФП и СФП:

техническое мастерство – ТМ: овладение детьми техническими приемами, выполняемые как с мячом, так и без мяча, то есть перемещения игроков, и технические приемы владения мячом.

тактическое мастерство - выполнение индивидуальных, групповых и командных действий, выполняющих определенные игровые функции,

- знание правил игры в мини футбол;

- проявление творческого отношения к игре ;

теоретическая готовность – результаты оцениваются во время занятий, а также педагог делает выводы о результативности, основываясь на собственных наблюдениях за детьми в процессе игровой деятельности.

Тестирование физической подготовленности, предусмотренное программой «От рождения до школы» в соответствии с требованиями ФГОС

(нормативные показатели)

| Показатель                  | Пол | Уровень развития |            |             |
|-----------------------------|-----|------------------|------------|-------------|
|                             |     | Ниже<br>среднего | средний    | высокий     |
| быстрота                    |     |                  |            |             |
| Бег на 30м (с)              | М   | 9,0-8,5          | 8,4-7,6    | 7,5-7,3     |
|                             | Д   | 9,3-9,0          | 8,9-7,7    | 7,6-7,4     |
| Скоростно-силовые качества  |     |                  |            |             |
| Прыжок в длину с места (см) | М   | 85,8-86,2        | 86,3-208,7 | 108,8-109,2 |
|                             | Д   | 77,0-77,6        | 77,7-99,6  | 99,7-100,0  |

|                                                      |   |         |         |         |
|------------------------------------------------------|---|---------|---------|---------|
| Бросок набивного мяча из-за головы из и.п. стоя (см) | М | 209-220 | 221-303 | 304-309 |
|                                                      | Д | 146-156 | 156-256 | 257-262 |
| Ловкость                                             |   |         |         |         |
| Бег на 20 м между предметами (с)                     | М | 5,8-5,1 | 5,0-1,5 | 2,4-2,0 |
|                                                      | Д | 6,7-6,2 | 6,0-5,0 | 4,9-4,1 |

## Методический материал

В работе используются следующие методы:

Словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа).

Наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий).

Практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Деятельность детей оценивается только положительно, что способствует высокой активности детей, эмоциональной отдаче, хорошему настроению.

Занятия состоят из 3 частей:

Вводная часть (2 мин) в основном решает задачу подготовки занимающихся к сознательному и активному выполнению главных задач занятия в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных задач с помощью физических упражнений и заданий на внимание.

Физиологическая подготовка имеет целью достижение готовности организма юных футболистов к последующим более интенсивным и значительным нагрузкам и выполнению основных задач занятия. Для этого используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В данной части могут решаться и относительно самостоятельные задачи: обучение строевым упражнениям, формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в вводной

части не должна вызывать у занимающихся утомления до работы над основным материалом. Вводная часть начинается с построения юных футболистов, рапорта капитана команды и постановки педагогом задач на текущее занятие.

В основной части (20 мин) в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи урока. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: вначале - упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце - упражнения, развивающие силу и выносливость. Основная часть занятия может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно (например, разучивание удара серединой подъема и игровое упражнение с использованием данного приема), так и сложную, состоящую из нескольких частей (например, разучивание тактической комбинации «стенка», упражнения с отягощениями, упражнения на выносливость). В последнем случае каждому основному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, создающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

Заключительная часть (2-3 мин) преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строевые упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом различными частями тела. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

В занятия могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с мини футболом в доступной форме.

### **3.2 Теоретическая подготовка**

С самого раннего детства каждый ребенок познает окружающий мир через

движения. В процессе овладения разнообразными двигательными действиями дети дошкольного возраста познают самих себя, развивают свои двигательные и психические способности, формируются как личности.

Инструктор по физической культуре при обучении дошкольников игре в мини - футбол опирается на теорию личности, познания, деятельности и способности детей. С учетом данных теорий в процессе овладении новым упражнением ребенок участвует как личность, как субъект познания и деятельности в целом. В процессе обучения инструктор по физической культуре активизирует у детей чувственную, рациональную и практическую формы познания, опирается на законы высшей нервной деятельности человека, принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки, на теорию информации при этом учитывает теорию познания.

В процессе обучения спортивным упражнениям дети приобретают знания, умения, навыки и опыт в двигательном, эмоциональном, волевом, нравственном, спортивном и трудовом развитии.

Задача инструктора по физической культуре состоит в том, чтобы методически грамотно преподнести учебный материал, возбудить у детей интерес к овладению навыками игры, убедить их в полезности занятий для здоровья.

### **3.3 Воспитательная работа**

К основным средствам воспитательной работы относятся упражнения, природные и гигиенические факторы, целью которых является воспитание потребности у детей в здоровом образе жизни. Учебно-тренировочный процесс направлен на овладение детьми знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие двигательных (мышечная сила и быстрота) и психических (ощущения, восприятия, внимание, память на движение и т.д.) способностей для укрепления физического здоровья и достижения спортивного мастерства.

#### **Список литературы.**

1. Пензулаева Л.И. «Физкультурное занятие с детьми 5-6 лет». Москва. Издательство «Мозаика-Синтез» 2019г.
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурное занятие с детьми 6-7 лет». Москва. Издательство «Мозаика-Синтез» 2019г.

3. Тимофеева Е.А. «Подвижные игры». Москва «Просвещение» 1986г.
4. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей». Москва. Творческий центр «Сфера» 2008г.
5. Андреев СИ. Мини-футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
6. Андреев СИ. Играйте в мини-футбол. - М.: Советский спорт, 1989.
7. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
8. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Харченко Т.Е. «Организация двигательной деятельности детей в детском саду». Санкт – Петербург. Детство – Пресс 2010г.
10. Власенко Н.Э. «300 подвижных игр для дошкольников». Москва. Айрис Пресс 2011г.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### **Картотека подвижных игр и упражнения с элементами спортивной игры «Футбол»**

##### **Пояснительная записка**

Занятия спортивными играми и упражнениями направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Занятия футболом способствует развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости.

Обучение элементам футбола можно начинать в старшей группе детского сада. Для овладения техники действий с мячом подобраны упражнения, подвижные игры.

##### **Подвижная цель**

Цель: Передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой ноги

Правила игры: Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.

##### Варианты:

1. Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.

2. 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**

Цель: Ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой.

Игровые правила: Игрокам предлагается вести мяч по прямой с

изменение направления и скоростью бега.

Варианты: 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.

1. Ведение мяча по извилистой линии.
2. Между предметами.
3. По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

### **Гонка мячей**

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

#### Варианты:

1. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.
2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.
3. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

### **Игра в футбол вдвоем**

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

#### Варианты:

1. 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 большее количество мячей в круг противника.

### **Забей в ворота**

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

#### Варианты:

1. 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.
2. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

## **У кого больше мячей**

Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Игровые правила: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

Варианты:

1. Дети образуют две разные команды. Каждый 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.

2. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

## **Футболист**

Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

1. 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.

2. С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.

3. Удар мячом в сетку и его прием.

## **Забей гол**

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

Игровые правила: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 x 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. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

2. Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

## **Смена сторон**

Цель: Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то- левой ногой. Игровые правила: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке 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.

2. Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

**Футбольный слалом**

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 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.

2. Вести мяч между стоек и забить в ворота.

**С двумя мячами**

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

Игровые правила: Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

Варианты:

1. 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.

2. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.

3. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

### **Сильный удар**

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

Игровые правила: Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

#### Варианты:

1. 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).

2. Удары по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой»).

3. Удары внешней стороной стопы.

### **Попади в мишень**

Цель: Выполнит удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила: ударить по мячу с попаданием в мишень.

#### Варианты:

1. 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.

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

### **Пингвины с мячом**

Цель: Игровое упражнение: перенести мяч на противоположную сторону с ударом по мячу.

#### Варианты:

1. 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 выполнят упражнение.

2. «пингвины» выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и

продолжать игру.

**Прокати мяч в ворота**

Цель: Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

**Игровые правила:** Игру можно проводить, предварительно дав детям возможность поупражняться в отбивании мяча ногой произвольно. Детям необходимо напоминать: мяч можно прокатить ногой по земле, можно ударить по нему так, что он подскочит и полетит высоко над землей. Чтобы мяч попал в ворота, надо ударить по нему так, чтобы он покати́лся по земле. Прокатывать мяч дети могут той ногой, какой им удобно.

**Варианты:**

1. Дети прокатывают мяч друг другу ногой по прямой между двумя флажками (кубиками). Расстояние между детьми - 3 м, между флажками - 1 м.

**Мяч под планкой**

**Цель:** Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

**Игровые правила:** Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

**Варианты:**

1. На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.

2. Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4-0,5 м и более.

**Передачи мяча ногами**

Игроки делятся на две команды (по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым номерам и т.д. Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

### **Передача мяча головой**

Построение как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, стоящего в кругу. По сигналу он выбрасывает мяч руками центральному игроку (первому номеру), а тот отбивает мяч головой в руки третьему номеру, который снова выбрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвёртому, пятому и т.д. Каждый игрок должен побывать в середине круга и потренироваться в точных (пусть и недалёких) передачах мяча. Важно, чтобы величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

### **Выбей мяч из круга**

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему. Если, находящемуся в середине, не удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

### **Забей гол**

Расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

### **Передай пас**

Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки. Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру приводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает

бросок следующему игроку с противоположной стороны.

### **Точно в цель**

Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

### **Передача мячей по кругу**

В центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей. Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

### **Светофор**

Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» – только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

### **Топ-танец**

По команде игроки чередуют касания мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот», игроки поворачиваются кругом, удерживая ногу на мяче.

### **Стрельба по мишени**

Между двумя игроками ставится мяч. Задача игроков пробить по другому мячу так, чтобы сбить мяч в центре. Оценивается количество попаданий.

### **Охота на индюков**

По периметру площадки ставится, как можно больше кегель – «индюков». Задача учащихся – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли – «индюки» ставятся обратно. Учитывается количество добытых

«ПТИЦ» каждым «ОХОТНИКОМ».

### **Пробеги с мячом**

Задачи. Научить передвижению с мячом. Развить быстроту передвижений.

Описание игры. Каждый играющий получает мяч и становится с ним на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя все дружно устремляются вперед и, отбивая мяч ногами, перебегают через площадку. Стараться при этом не отпускать мяч от себя далеко.

Варианты. Передвижение с мячом, оббегая по восьмерке лежащие на полу предметы.

Методические указания. Побеждает тот, кто быстрее выполнит задание.

### **Сумей выбить мяч**

Задачи. Научить наносить удары по мячу. Научить защитным действиям.

Описание игры. Дети становятся в круг, в центре – водящий с мячом. Его задача выбить мяч из круга ногами, остальные ребята мешают ему это сделать.

Варианты. Варьировать расстояние между играющими и диаметром круга.

Методические указания. Брать мяч в руки не разрешается, его можно отбивать только ногами. Тот, кто пропустит мяч, становится водящим.

### **В парах**

Задачи. Научить наносить удары по мячу разными способами и принимать его. Привить навыки групповых действий.

Описание игры. Дети становятся парами и перекатывают мяч друг другу. Побеждает пара, лучше всех выполняющая задание.

Варианты. Отбивать мяч то правой, то левой ногой.

Методические указания. Постепенно удаляются детей друг от друга (до 5 м).

### **Мяч в кругу**

Задачи. Научить наносить удары по мячу разными способами и принимать его.

Описание игры. Небольшая группа располагается по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч.

Варианты. Варьировать расстояние между играющими. Методические указания. Проигрывает тот, кто пропустил мяч. **Задержи мяч**

Задачи. Научить выполнять функции защитников и нападающих в

футболе.

Описание игры. По кругу становятся нападающие, внутри круга – защитник. Если круг большой и в игре участвует много играющих, то могут быть 2-3 защитника. Нападающие быстро отбивают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитники стараются задержать его.

Методические указания. Если кому-нибудь из защитников это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

### **Закати мяч в лунку**

Задачи. Научить ударам по мячу на точность.

Описание игры. Играющие с мячами становятся полукругом, через два шага друг от друга. Впереди них на расстоянии 3 ямка-лунка. Ударяя ногой по мячу, надо прокатить его так, чтобы он закатился в лунку. Варианты. Увеличивать расстояние до лунки до 5 м.

Методические указания. Кто попадет в лунку с первого раза, тот и победил.

### **Забей в ворота**

Задачи. Научить ударам по воротам разными способами.

Описание игры. Флажками на шестах или другими метками обозначаются ворота (1- 1,2 м), 3-4 играющих становятся в 5 м от линии ворот, а двое располагаются за ней. По очереди каждый из стоящих перед линией ворот забивает в ворота 3 мяча. Находящиеся за линией ворот подбирают мячи и передают их следующему.

Варианты. Проводить игру, разделив детей на команды.

Методические указания. Игра повторяется несколько раз, дети по очереди то забивают, то задерживают мячи.

### **Вратарь**

Задачи. Научить действиям вратаря. Научить ударам по воротам разными способами. Описание игры. Условия игры те же, но один из играющих становится на линии ворот и защищает их. Вратарю разрешается задерживать мяч не только ногой, но и руками. Меняясь местами, все играющие по очереди выполняют роль вратаря.

Варианты. Наносить удары правой и левой ногой разными способами.

Методические указания. Тот, кто задержит большее количество мячей, — самый ловкий вратарь.

### **Научись владеть мячом**

Описание игры.

1) Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.

- 2) Проделывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом.
- 3) Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги.
- 4) Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками).

Варианты. Упражняться в этих действиях многократно.

Методические указания. Разделить детей на команды и провести соревнование.

## Приложение 2

### Методические материалы для теоретической подготовки

#### Беседы с детьми для знакомства с игрой «Футбол»

**Беседа: Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире**

- 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? 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-ти 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 пятьдесят таких мячей. И один из них ваш.

#### **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 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.

**Беседа: Умейте нападать, умейте защищать! (техника игры в футбол)**

- Вы уже многому научились из того, что должен уметь настоящий футболист. 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 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! Вам так нравится эта удивительная игра – футбол!

### **Беседа: Простейшие правила игры**

- 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 число мячей, то игра закончена вничью. В команде может играть по 5 – 8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Одного из игроков команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название («Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна быть форма разного цвета (например, у одних – синие майки, у других – красные), чтобы не расшибиться 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 – в белый цвет.

Судья ставит мяч на землю. По сигналу один из игроков в 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 полностью прошел линию ворот и при этом никто из игроков забившей команды не нарушил правила. Вратарь должен находиться за линией ворот, в поле, а не на территории ворот.

Игроки имеют право вести мяч только 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 мяч.

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

Одна из команд забила мяч в ворота, значит, игра возобновляется игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

Игра может длиться до 30 минут. Время игры делится на две половины, по 15 минут каждая, 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.

Судья может менять игроков в течении всей игры: может заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут мяч в руки, толкаются, ведут себя недисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение.

Если игроки обеих команд совершают нарушения одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения).

Если игрок многократно нарушал правила игры, толкался, бил играющих по ногам, судья имеет право удалить его с поля, заменить другим игроком. Такое поведение в спорте называют «грубой игрой».

Играйте дружно, поддерживайте друг друга! Помните: эта игра должна приносить радость и удовлетворение.

### **Беседа: Как избежать травматизма**

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

Чтобы избежать травматизма:

- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;
- обувь должна быть без каблучков, 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!

### **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.