

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КРАСНОТУРЬИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 50 «БУРУНДУЧОК»

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Педагогического совета №1
МАДОУ № 50
от « 23 » августа 2024 г.

УТВЕРЖАЮ
Заведующий МАДОУ № 50
Е.В. Орф
Приказ № 105-ОУ от 23.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛА МЯЧА»**

Разработчик: Игошин Е.В.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цели и задачи программы	4
1.2.	Новизна программы	5
1.3.	Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	6
1.4.	Особенности организации образовательной деятельности	7
1.5	Предполагаемые результаты освоения программы	
2.	Комплекс организационно – педагогических условий	9
2.1	Календарный учебный график	9
2.2.	Расписание оказания дополнительной образовательной услуги	9
2.3	Учебный план	23
2.4	Материально-технические условия реализации программы	23
2.5	Кадровое обеспечение	33
2.6	Способы проверки результатов освоения Программы	33
2.6.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	33
2.6.2	Оценочные материалы	33
2.7	Программно – методическое обеспечение	33
	Приложение 1. «Карта мониторинга физического развития детей»	35
	Приложение 2. Учебно – методические материалы	36

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Школа мяча» является нормативным документом, регламентирующим организацию дополнительного образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении с учётом его специфики, учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения дополнительная программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии организации образовательного процесса и включает в себя учебный план, календарный график, календарное тематическое планирование образовательной деятельности.

Нормативной базой для составления программы по оказанию платных образовательных услуг являются следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от: 7 мая, 7 июня, 2, 23 июля, 25 ноября 2013 г., 3 февраля, 5, 27 мая, 4, 28 июня 2014 г.)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 4распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726- р)
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Минообрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ/ Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.

Направленность Программы ориентирована на привлечение детей дошкольного возраста к занятиям доступным и популярным видом спорта – футболом. Программа направлена на овладение юными спортсменами первоначальными навыками игры в футбол и мини-футбол. По окончании программы, воспитанники имеют возможность продолжить заниматься футболом и мини-футболом на более углубленном уровне с большей нагрузкой в специализированных секциях ГО Краснотурьинск.

Актуальность Программы. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ, так как освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Во всем мире большой популярностью пользуется игра в футбол, как среди взрослых, так и среди детей. В настоящее время в нашей стране охват детей дошкольного возраста занятиями футболом незначителен. Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей. Эта игра сочетает ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. Занятие футболом способствуют 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. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. Содержание программы направлено на формирование у детей основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания «ситуации успеха»;

- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности.

Важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно - ориентированный и компетентностный подход. Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуально-групповыми, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки учащихся: физическую (общую и специальную), технико-тактическую. Разделы содержат материалы, реализация которых формирует у учащихся общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества, формирует и развивает жизненно-важные двигательные навыки и умения. Специальные упражнения позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности. Отличительные особенности программы состоят в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности учащихся, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством спортивной деятельности по интересам. Программа реализуется с учетом возрастных особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Целевая группа Программы: обучающиеся 4-7 лет.

1.1 Цель и задачи Программы.

Цель: создание условий для овладения способами оздоровления и укрепления детского организма посредством занятий футболом и его популяризацией.

Задачи:

1. Приобщать детей старшего дошкольного возраста к систематическим занятиям спортом посредством овладения техническими, тактическими и практическими навыками игры в футбол.

2. Знакомить с правилами игры в футбол.

3. Формировать навыки владения мячом.

4. Знакомить с историей и достижениями российского и мирового футбола.

5. Развивать координацию движений, основных физические качеств: силы, ловкости, быстроту реакции.

6. Создавать условия для самовыражения, самореализации.

7. Развивать волевые качества.

8. Способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в футбол;

9. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

1.2. Новизна Программы

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

1.3 Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся

На *пятом* году жизни у ребенка продолжается психическое и физическое развитие. На развертывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы ребенка, но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т. п.

Ребенок в этом возрасте владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом, передвижения на лыжах, коньках и пр. не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

Развитие физических качеств, происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают

их физические силы.

Возникает психологическая готовность к выполнению сложны; двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышение работоспособности и физической подготовленности.

У детей *шестого года* жизни двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

Движения ребенка становятся все более энными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается.

В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности.

Это, с одной стороны, обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов сложнокоординированных действий и комбинаций движений (например, прыжков с разбега, разнообразных действий с мячом, торможений во время спусков с гор на лыжах и др.). С другой стороны, создаются предпосылки для целенаправленного воспитания у детей разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости и общей выносливости, скоростно-силовых, а также гибкости, координированности и точности действий. Вместе с ними у ребенка развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряженности усилий в процессе повторения действий с целью упражнения, тренировки. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности — важная сторона педагогического руководства двигательной

деятельностью в процессе физического воспитания.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

У детей *седьмого года* жизни возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т. п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого, разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Например, ребенок осваивает прыжки с разбега в длину и в высоту, бег по повороту на коньках и т. п.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления

волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому воспитатель должен быть очень внимателен и не допускать перегрузок.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможное помериться силой и ловкостью со сверстниками (*последнее особенно свойственно мальчикам*). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать/ другим — игра с мячом и т. д. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы воспитанников, педагог должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т. п.

1.4 Особенности организации образовательного процесса.

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную. Основной формой организации обучения и воспитания является тренировочное занятие, которое строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса.

К занятию предъявляются следующие основные требования:

- воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным;
- содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;

- в процессе занятия применяются разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами;

- в зависимости от цели и задач тренировочного процесс организовываются комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической. Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые тренировочные занятия. Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач

Методы обучения на занятиях:

- словесный (объяснение терминов, новых понятий);
- наглядный (показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов);
- практический (выполнение обучающимися практических заданий и упражнений);
- игровой (активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся).

Занятия с мячом строятся аналогично занятиям общеразвивающего типа, т.е. состоит из трёх частей:

- вводная часть (разминка) - включает строевые упражнения различные виды ходьбы и бега ОРУ;
- основная часть - работа с мячом;
- подвижная игра;
- заключительная часть включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятия утомления.

Формы организации занятий:

- традиционное занятие;
- учебно-тренировочное занятие;
- игра;
- турнир;
- товарищеская встреча;
- соревнование.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- коллективная.

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 1 академическому часу (продолжительность академического часа - 30 минут).

Количество детей в группах: не более 10 человек

1.5 Предполагаемые результаты освоения программы.

В результате изучения программы обучающиеся должны знать:

- правила игры в футбол, мини-футбол;
- узнают историю международного и Российского футбола;
- приобретают умения и навыки работы с мячом.

В результате изучения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять ведение мяча, передачи мяча и удары по мячу разными способами;
- выполнять простейшие технические и тактические действия работы в команде, передвижения по футбольному полю и в спортивном зале;
- соблюдать спортивный режим;

- соблюдать правила безопасности и санитарно-гигиенических норм;
- уметь работать в команде.

Личностные результаты:

- навык самостоятельной работы и работы в группе;
- ориентации на понимание причин успеха в спортивной деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- заложены основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим.

В результате занятий спортом у обучающихся должны быть развиты такие качества личности, как: работоспособность, физическая активность, целеустремленность, патриотизм.

Форма итоговой аттестации

За знаниями, умениями и навыками, полученными в ходе изучения программы дополнительного образования необходимо осуществлять контроль как в конце учебного года, так и после изучения каждого отдельного раздела. Форма проведения итогов реализации программы – это открытые мероприятия, турниры по футболу и мини-футболу.

2. Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.

Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание календарного учебного графика основано на:

- режиме работы ДОУ;
- расписании оказания дополнительных образовательных услуг;
- продолжительности учебного года;
- количестве недель в учебном году.
- сроке проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;
- графике дополнительной образовательной деятельности;
- регламентировании образовательного процесса на день;
- организации образовательного процесса;
- сроках реализации программы;
- формах организации учебного процесса.

2.2 Расписание оказания дополнительных образовательных услуг.

Организация образовательного процесса регламентируется календарным учебным графиком и графиком проведения занятий в порядке оказания дополнительных образовательных услуг в 2024 - 2025 учебном году, который разрабатывается и утверждается образовательным учреждением самостоятельно. Расписание оказания дополнительных образовательных услуг устанавливается в соответствии с п.12.13. СанПиН занятий по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т.п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон.

Занятия по дополнительным программам организуются:

- для детей 4-го года жизни –2 раза в неделю продолжительностью не более 15 мин.;
- для детей 5-го года жизни –2 раза в неделю продолжительностью не более 20 мин.;
- для детей 6-го года жизни –2 раза в неделю продолжительностью не более 25 мин.;
- для детей 7-го года жизни –2 раза в неделю продолжительностью не более 30 мин.

**Расписание занятий по Программе «Школа мяча»
на 2024 – 2025 учебный год**

Возрастная группа	День недели/Время	
Дети пятого года жизни	<u>Вторник</u> 16.00 – 16.20	<u>Четверг</u> 16.00 – 16.20
Дети шестого года жизни	<u>Вторник</u> 16.30 – 16.55	<u>Четверг</u> 16.30 – 16.55
Дети седьмого года жизни	<u>Вторник</u> 17.05 – 17.35	<u>Четверг</u> 16.30 – 16.55

**2.3 Учебный план. Содержание учебного плана. Календарный график.
Первый год обучения (4 - 5 лет)**

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание/ Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Знакомство с игрой футбол		Беседа на тему: «Футбол – увлекательный вид спорта».	Знакомство с мячом
			1	1
2.	Учимся играть в футбол		Беседа: «Учимся играть в футбол» (о технике игры в футбол)	Пробная игра в футбол.
			1	1
3.	Командная игра - футбол	Мониторинг (наблюдение)		Выполнение упражнений ведение мяча по прямой (змейкой). Пробная игра в футбол.
			0	4
4.	Ведение мяча		Беседа: « Основные термины футбола»	Приемы ведения мяча
			1	1
5.	Ведение, передача, Остановка мяча			Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления движения (шагом и с ускорением). Передача мяча парами внутренней стороной стопы друг другу.
			0	2
6.	Удар по мячу		Беседа о правилах игры в футбол.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.
			1	1

7.	Передача мяча в движении друг другу			Удар по мячу внутренней стороной стопы в движении друг другу.
			0	4
8.	Ведение мяча			Ведение мяча правой и левой ногой в движении, с изменением направления.
			0	2
9.	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»			Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно.
			0	2
10.	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение			Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямом направлении на скорость.
			0	2
11.	Ведение с изменением направления, передача мяча		Повторение основных правил игры в футбол.	Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу.
			1	1
12.	Передача мяча, ведение	Игра в футбол		Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята».
			0	2
13.	Техника владения мячом			Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр. упр. «Серпантин»
			0	2

14.	Техника владения мячом		Повторение основных терминов в футболе.	Техника владения мячом (перекаты мяча в движении). Передача мяча друг другу, стоя на месте. Игра в футбол.
			1	1
15.	Техника передвижения	Игра в футбол		Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) Игр. упр. «Найди свой цвет», «Туннель» - прокатывание мяча между ног «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч. П/и.: «Стой!».
			0	2
16.	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча			Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – пададь не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».
			0	2
17.	Ведение с последующим ударом по воротам	Игра в футбол		Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. П/и.: Меткий стрелок» попадание мячом в обруч.
			0	2
18.	Ведение с последующим ударом по воротам			Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игр. упр. «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка), П/и. «Мяч с

				ТОПОТОМ». Иgra в футбол
			0	2
19.	Челночный бег			Челночный бег. Ведение мяча - челнок. Игр. упр. «Вышло солнце из- за речки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. П/и.: «Успей поймать!». М/п игра «Ухо-лоб-нос».
			0	2
20.	Развитие равновесия		Беседа о способах отбора мяча и обманных движениях.	Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой
			1	1
21.	Передача, развитие равновесия	Игра в футбол		Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Колобок».
			0	3
22.	Прыжки из стороны в сторону , подъем мяча			Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр. упр. «Головой удерживая мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч».

23.	Передача мяча в тройках, прыжки		0	2
				Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр. упр. «Головой удерживая мяч». Игра в футбол.
24.	Умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра		0	2
			Беседа: умей нападать, умей защищаться.	Турнир по упрощенной игре «2 на 2»
25.	Ознакомление с обманными движениями		1	1
				Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Игра в футбол
26.	Ведение с обманными движениями		0	2
				Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета «Тачка» – один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги.
27.	Ведение с ударом	Игра в футбол	0	2
				Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги.
			0	3

28.	Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру			Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Игра в футбол.
			0	2
29.	Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу			Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча по кругу. Удары по воротам. Игр. упр. «Вокруг света» - ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, «Не выпускать мяч из круга», П/и. «Белые медведи». Игра в футбол
			0	2
30.	Техника передвижения, передача мяча			Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах: приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи. П/и «Мяч и веревка».
			0	2
31.	Скоростное ведение по прямой			Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Ведение мяча по прямой. Игр. Упр.: «Не задень предмет», «Быстро за мячом». П/и.: «Защита крепости». Игра в футбол.

			0	2	
32.	Игра		Правила игры в футбол. Футбольные термины.	Игра по упрощенным правилам «3х3».	
			1	3	
33.	Футбол	Диагностика		Ведение мяча змейкой – 10 м., не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой). Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). Скоростные и силовые упражнения.	
			0	2	
Итого:				9	63
Количество учебных дней				72 часа	
Количество учебных недель				36 недель	
Продолжительность каникул:				30.12.2024 – 08.01.2025 (зимние каникулы) 02.06.2025 – 29.08.2025 (летние каникулы)	
Дата начала и окончания учебных периодов:				02.09.2024 – 29.12.2024 09.01.2025 – 30.05.2024	

Учебный план. Содержание учебного плана. Календарный график. Второй год обучения (5-6 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание/ Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Знакомство с игрой футбол		Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире».	Ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам, игра в футбол
			1	1
2.	Учимся играть в футбол		Беседа: «О технике игры в футбол. Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор).	Пробная игра в футбол.

			1	1
3.	Командная игра - футбол	Мониторинг (наблюдение)		Выполнение упражнений ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам. Пробная игра в футбол.
			0	4
4.	Ведение мяча		Беседа: « Основные термины футбола»	Приемы ведения мяча
			1	1
	Ведение, передача, Остановка мяча			Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления движения (шагом и с ускорением). Передача мяча парами внутренней стороной стопы друг другу.
0	2			
6.	Удар по мячу		Теория: Беседа о правилах игры в футбол	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Передача мяча друг другу.
			1	1
7.	Передача мяча в движении друг другу			Удар по мячу внутренней стороной стопы в движении друг другу.
			0	2
8.	Ведение мяча			Ведение мяча правой и левой ногой в движении, с изменением направления движения.
			0	2
9.	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенка на стенку»			Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость.
			0	2

10.	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение			Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Блуждающий мяч». «У ребят порядок строгий». М/п игра «Запомни и замри».
			0	2
11.	Ведение с изменением направления, передача мяча		Повторение основных правил игры в футбол.	Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр. упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга». П/и. «Меткий стрелок». Игра в футбол.
			1	1
12.	Передача мяча, ведение	Игра в футбол		Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямом направлении на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Ловишки». Игра в футбол
			0	2
13.	Техника владения мячом			Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр. упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча. П/и. «Ловля оленей». М/п игра «Летает - не летает».
			0	2

14.	Техника владения мячом		Повторение основных терминов в футболе.	Техника владения мячом (перекаты мяча в движении). Передача мяча друг другу, стоя на месте. Игр. упр. «Светофор» (во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста), «Три мяча». П/ и.: «Волк и олени». Игра в футбол.
			1	1
15.	Техника передвижения	Игра в футбол		Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) Игр. упр. «Найди свой цвет», «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч. П/и.: «Стой!».
			0	2
16.	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча			Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен» .
			0	2

17.	Ведение с последующим ударом по воротам	Игра в футбол		Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча. П/и.: «Меткий стрелок» попадание мячом в обруч.
				0
18.	Ведение с последующим ударом по воротам			Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игр. упр. «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка), «Попади в ворота» -удар мяча в ворота разными способами, с разных точек. П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол
				0
19.	Челночный бег			Челночный бег. Ведение мяча - челнок. Игр. упр. «Вышло солнце из- за речки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. П/и.: «Успей поймать!». М/п игра «Ухо-лоб-нос».
				0

20.	Развитие равновесия		Беседа о способах отбора мяча и обманных движениях.	Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Горячая картошка»
			1	1
21.	Передача, развитие равновесия	Игра в футбол		Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей»
			0	3
22.	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча			Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр. упр. «Головой удерживая мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч».
23.	Передача мяча в тройках, прыжки		0	2
				Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр. упр. «Головой удерживая мяч». П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол.
			0	2

24.	Умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра		Беседа: умей нападать, умей защищаться.	Турнир по упрощенной игре «2 на 2», «3 на3».
			1	1
25.	Ознакомление с обманными движениями			Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол
			0	2
26.	Ведение с обманными движениями			Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета «Гачка». П/игра «Отбивка оленей». М/п игра «Жучок на спине» – формирование правильной осанки
			0	2
27.	Ведение с ударом	Игра в футбол		Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Гачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Кого назвали – тот и ловит мяч».
			0	3
28.	Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру			Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята – с мячом». Игра в футбол
			0	2

29.	Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу			Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча по кругу. Удары по воротам. Игр. упр. «Вокруг света» - ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, «Не выпускать мяч из круга», «Забей в ворота». П/и. «Белые медведи». Игра в футбо
				0
30.	Техника передвижения, передача мяча			Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах: приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи. П/и «Мяч и веревка».
				0
31.	Скоростное ведение по прямой			Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Ведение мяча по прямой. Игр. Упр.: «Не задень предмет», «Быстро за мячом». П/и.: «Защита крепости». Игра в футбол.
				0

32.	Игра		Правила игры в футбол. Футбольные термины.	Игра по упрощенным правилам «3х3».	
			1	3	
33.	Футбол	Диагностика		Ведение мяча змейкой – 10 м., не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой). Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). Скоростные и силовые упражнения.	
			0	2	
Итого:				9	63
Количество учебных дней				72 часа	
Количество учебных недель				36 недель	
Продолжительность каникул				30.12.2024 – 08.01.2025 (зимние каникулы) 02.06.2025 – 29.08.2025 (летние каникулы)	
Дата начала и окончания учебного периода				02.09.2024 – 29.12.2024 09.01.2025 – 30.05.2024	

Учебный план. Содержание учебного плана. Календарный график. Третий год обучения (6 - 7лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание/ Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Простейшие правила игры		Беседа на тему «Правила игры в футбол».	Игра в футбол
			1	1
2.	Как избежать травматизма ?		Беседа: «Как избежать травматизма?»	Ведение мяча по прямой, змейкой. Удары в цель. Игра в футбол
			1	1

3.	Командная игра - футбол	Мониторинг (наблюдение)		Выполнение упражнений ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам. Пробная игра в футбол.
			0	4
4.	Ведение мяча		Беседа: « Основные термины футбола»	Ведение мяча по прямой, змейкой в быстром темпе. Игр. упр.: «Подскок», «Толкни –поймай». П/и.: «Воевода». Игра в футбол
			1	1
5.	Школа мяча			Перебрасывание мяча друг другу стоя способ из -за головы. Метание малого мяча в вертикальную цель, в броске мяча вверх и ловле его двумя руками. Игр. упр. «Головой удерживая мяч», «Подскок», «Мяч в обруч». П/и.: «Колобок». Игра в футбол.
			0	2
6.	Школа мяча		Теория: Беседа о правилах игры в футбол	Бросание мяча друг другу вперед -вверх от головы двумя руками в приседе. Отбивание мяча об стенку с хлопком. Игр. упр.: «Отбивалки». П/и.: «Летучий мяч». Игра в футбол
			1	1
7.	Школа мяча, скоростное ведение «по прямой»			Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Ведение мяча по прямой. Игр. упр.: «Не задень предмет», «Быстро за мячом». П/и.: «Защита

				крепости». Игра в футбол
			0	2
8.	Школа мяча. Ведение с остановкой и изменением скорости			Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, спиной друг к другу. Ведение мяча с остановкой и изменением скорости. Игр. упр.: «Переноска мячей». П/и: «Играй, играй, мяч не теряй». М/п игра «Повтори -ка»
			0	2
9.	Школа мяча. Ведение мяча с изменением направления.			Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр. упр.: «Передал - садись». П/и.: «Успей поймать». Игра в футбол
			0	2
10.	Техника передвижения, скоростное ведение		Футбол, как один из популярных видов спорта.	Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Ведение мяча с изменением направления. Бег через набивные мячи. Игр. упр. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой, «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. П/и. «Пустое место» (пятнашки с вызовом). Игра в футбол
			1	2
11.	Ведение мяча, удары по неподвижному мячу		Повторение основных правил игры в футбол.	Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу. Игр. упр. «Подвижная цель» - дети быстро передают

				мяч ногой, стараясь попасть в водящего, «Чей мяч дальше?». П/и. «Разноцветный мячик». М/п игра «Тик -так».
			1	1
12.	Техника передвижения, передача мяча	Игра в футбол		Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах: приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи. П/и «Мяч и веревка». М/п игра «Будь внимательным»
			0	2
13.	Передача мяча в движении, удары по движущемуся мячу			Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр. упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча. П/и. «Ловля оленей». М/п игра «Летает - не летает».
			0	2
14.	Ведение мяча «восьмеркой», передача по кругу,			Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Удары по воротам. Игр. упр. «Вокруг света» - ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, «Не выпускать мяч из круга», «Забей в ворота». П/и. «Белые медведи» Передача мяча друг другу в движении. Удары по воротам; удар мяча о стену и обратно.

				Игр.упр. «Точный удар», «Кто больше отобьет». П/и. «Пятнашки». Игра в футбол
			0	2
15.	Ведение мяча «восьмеркой», передача по кругу	Игра в футбол		Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Ведение мяча парами. Передача мяча ногой по кругу . Игр. упр. «Ведение мяча парами», «Забей в ворота». П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол.
			0	2
16.	Игра в футбол, распределение позиций			Игр. упр. «С двумя мячами», «Борьба за мяч». Игра в футбол
			0	2
17.	Школа мяча	Игра в футбол		Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча вперед головой. Игр. упр. «Передал - садись» -броски и ловля мяча, «Светофор» - во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста. П/и «Салки с мячом». М/п игра. «Передай мяч соседу».
			0	2

18.	Школа мяча, Ведение с обманными движениями			Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Ведение мяча с обманными движениями. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен»
			0	2
19.	Школа мяча	Игра в футбол		Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Бросание мяча и ловля его двумя руками. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч. П/и. «Охотники и утки».
			0	2
20.	Передача мяча в парах, открывание		Повтор правил игры, футбольных терминов	Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. Игр. упр. «Лови, бросай – падать не давай», «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Меткий стрелок». П/и. «Займи свободный кружок». Игра в футбол.

			1	1
21.	Передача мяча в движении, открывание	Игра в футбол		Передача мяча в движении. Ведение мяча. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами (открывание). П/и. «Ловля оленей», «Мяч капитану»
			0	3
22.	Ведение с последующим ударом в цель			Ведение с последующим ударом в цель, с разных участков поля. Игра в футбол.
			0	2
23.	Ведение мяча с препятствиями			Игр. упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка). Игра в футбол.
			0	2
24.	Передача мяча в «тройках», развитие равновесия			Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Кто быстрее?». П/игра «Пустое место». М/п игра «Мяч по кругу».
			0	2

25.	«Школа мяча», передача мяча в «тройках», развитие равновесия			Передача мяча через сетку в парах способом из - за головы. Ползание под дугами, головой прокатывая набивной мяч. Передача мяча в тройках, в движении. П/игра «Успей перебежать». «Здравствуй, догони!» Игра в футбол.
			0	2
26.	Развитие силы и координации			:Эстафета «Тачка». П/игры «Штандр. Мячик кверху», «Удочка». Игра в футбол. М/п игра «Кузнечик» – формирование правильной осанки
			0	2
27.	Ведение с ударом	Игра в футбол		Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Кого назвали – тот и ловит мяч».
			0	3
28.	Элементы игры в футбол			Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от. Игра в зайчика 3x1. П/игры «Не урони мяч». «Мы веселые ребята – с мячом». Игра в футбол М/п игра «Сделай фигуру»
			0	3
29.	Футбол	Диагностика		Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной

				<p>стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2м).</p>
			0	2
30.	Развитие координации, техника владения мячом			<p>Бег по координационной лесенке. Футбольное путешествие. П/и. «Пятнашки с мячом», «Беспокойный мяч». М/п игра «Вызов по имени».</p>
			0	2
31.	Развитие равновесия, техника владения мячом			<p>Ходьба по гимнастической скамье с перекладыванием малого мяча перед собой из правой руки в левую. Отбивание мяча от стены и ловля его двумя руками. Футбольное путешествие.</p>
			0	2
32.	Игра		«Спорт-это здоровье». Футбольные термины.	Игра по упрощенным правилам «1х1», 4х4».
			1	3
33.	Первенство по футболу, награждение участников турнира.	Итоговое занятие		
			0	2
Итого:			8	64
Количество учебных дней			72 часа	
Количество учебных недель			36 недель	
Продолжительность каникул			30.12.2024 – 08.01.2025 (зимние каникулы) 02.06.2025 – 29.08.2025 (летние каникулы)	
Дата начала и окончания учебных периодов			02.09.2024 – 29.12.2024 09.01.2025 – 30.05.2024	

2.4 Материально-технические условия реализации Программы

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области мини-футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием: футбольные ворота (2 шт.); –футбольные мячи (10 шт.), стойки футбольные (10 шт.), скакалки (10 шт.), мяч волейбольный (5 шт.), фишки переносные (10 шт.), манишки (6 шт.)

2.5 Кадровое обеспечение

Ф.И.О.	Образование	Квалификационная категория	Курсы повышения квалификации
Игошин Евгений Викторович, тренер - преподаватель	ФГБОУ «Уральский государственный университет физической культуры». Бакалавр по направлению подготовки: «Физическая культура», 2022 год.	Первая	ФГАОУ ДПО «Академия реализации государственной политики и профессионального развития работников образования Министерства просвещения Российской Федерации по дополнительной профессиональной программе «Методика преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», 40 часов.

2.6 Способы проверки результатов освоения Программы

2.6.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- заполнение оценочных листов карты наблюдений на основе мониторинга физического развития,

- заполнение журнала посещаемости

2.6.2 Оценочные материалы

Карты мониторинга физического развития представлены в Приложении 1.

Подведение итогов по результатам освоения материала программы проводится в форме открытых мероприятий 2 раза в год, турниры по футболу.

2.7 Программно – методическое обеспечение

1. В.А. Круглыхин, Е.В. Ломакина, Разова Е.В. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола. Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамент образования города Москвы. Москва-2013 г.

2. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 37–48.

3. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1981.
4. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст. - М.: Владос, 2004 - 374с
6. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности. Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 30–37.
7. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. – М.: Владос, 2001. – 112 с.
8. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
9. Николаева Н И. «Школа мяча» .
10. А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. – М.:2009

Приложение 2.

Учебно – методические материалы

2.1 Материалы для проведения теоретической подготовки.

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? 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 забил 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 забил 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 коснутся 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 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».

Список футбольных терминов по алфавиту

Арбитр – футбольный судья

Атака – продвижение футболистов с мячом к воротам соперника

Аут – выход мяча за боковую линию поля

Аутсайд – крайний нападающий, играющий на одном из флангов

Боковая линия – край футбольного поля

Бомбардир – игрок, забивающий большое количество мячей

Бровка – край поля

Бутса – обувь футболистов для игры, имеющая несколько шипов

Вбрасывание мяча – прием, в ходе которого игрок должен руками отправить мяч из-за боковой линии

Висеть на сопернике – плотно опекают футболиста команды противника

Вратарь – игрок, защищающий ворота команды

Вратарская площадь – площадь вблизи ворот, внутри штрафной площади, где запрещен любой контакт игроков соперников с вратарем

Второй этаж – игра головой

Вынос – сильный удар по мячу, игроком обороняющейся команды с целью послать мяч как можно дальше от своих ворот

Гол – пересечение мячом линии ворот, в случае если не были нарушены правила игры

Голкипер – вратарь

Девятка – верхний правый или левый угол футбольных ворот

Дисквалификация – запрет игроку или команде принимать участие в официальных матчах на определенный срок

Дополнительное время – время, назначенное, после прохождения двух таймов, при ничейном результате с целью выявить победителя встречи. Обычно 2 тайма по 15 минут

Жеребьевка – событие, в ходе которого определяется порядок выступления футбольных команд в соревновании

Замена – уход с поля одного игрока команды и выход на его место другого

Защитник – футболист, играющий в оборонительной линии

Капитан – игрок команды, выполняющий роль ее лидера. Капитан на футбольном поле носит повязку на руке

Крайний защитник – игрок, выступающий в оборонительной линии команды на одном из флангов

Линия ворот – линия, при пересечении которой мячом, засчитывается гол

Матч – состязание между двумя футбольными командами, за отведенное по футбольным правилам и арбитром встречи время

Мяч – спортивный снаряд, предназначенный для игры в футбол

Навес – передача мяча по воздуху

Нападающий – игрок футбольной команды, занимающий место в линии атаки

Овертайм – дополнительное время

Опека – тактика игры, при которой защитник преимущественно играет в отведенной ему зоне (зональная опека) или играет как можно ближе к одному из игроков команды противника (персональная опека)

Отбор мяча – футбольный прием, заключающийся в отборе мяча у соперника

Пас – передача мяча одним игроком команды другому

Пенальти – 11-ти метровый штрафной удар, назначаемый за нарушение правил защищающейся командой в пределах штрафной площади

Передача – пас

Подкат – отбор мяча, при котором игрок защищающейся команды в падении, выбивает мяч из под ног соперника

Поле – место, на котором проходят футбольные матчи **Полузащитник** – игрок средней линии команды

Рефери – судья, арбитр

Стадион – спортивная постройка, на которой проходят матчи

Створ ворот – площадь внутри ворот, которая не включает перекладину и штанги

Тайм – половина основного времени матча, состоящая из 45 минут **Угловой удар** – подача мяча с правого или левого угла футбольного поля **Удаление** – исключение футболиста из участников встречи

Финал – матч команд в заключительной части соревнования, в этом матче определяется победитель турнира

Финт – футбольный прием, исполняемый футболистом для обыгрыша соперника

Фол – нарушение правил игры

Форвард – нападающий

Хет-трик – три мяча забитых игроком в одном матче

Чемпионат – соревнование, в котором все участники играют между собой

Шестерка – нижний правый или левый угол ворот

Штанга – боковая стойка ворот

Штрафной удар – удар, исполняемый после нарушения правил соперником

Эмблема – символическое или условное изображение футбольного клуба

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

«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 изменением 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:

2. 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.

3. 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 попадание 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 выполняют 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 покатился 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 черточками 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 четвертым 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 четвертому, 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 передавать 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 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) Прodelывать 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.

2.3 Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом.

«Ловишка с мячом»

На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три – лови!» -дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей. «Поймай мяч» В игре – трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

«Мяч водящему»

Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

«Сбей кеглю»

Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

«Передай мяч»

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

«Школа мяча»

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

«Мяч в стену»

Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями. «Не давай мяч водящему» В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

«Проведи мяч»

Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны. Подвижные и спортивные игры №1.

«Мяч ловцу»

Место и инвентарь. Площадка, зал, желательно размером не менее 6х12 м, футбольный мяч, контрастные манишки двух цветов. Подготовка. В двух противоположных углах зала (площадки) очерчиваются два треугольника размером в 1,5 м. Параллельно основанию треугольника на расстоянии 1- 1,5 м проводится линия, образующая коридор с линией треугольника – «нейтральная зона». Посередине площадки очерчивается круг для начала игры. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда от другой отличается разным цветом манишек. Ловцы команд становятся в углах зала в треугольниках. Команды размещаются на площадке лицом к своим ловцам. У центрального круга становятся капитаны. Описание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч возможно ближе к своему ловцу и бросить ему его так, чтобы он поймал мяч на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие стремятся помешать, ловцу поймать мяч, причем в нейтральную зону не имеют права заходить ни защитники, ни ловец. После того как ловец из какой-нибудь команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра проходит в течение установленного времени, например 10 мин., после чего команды меняются сторонами и играют вторую половину игры. В заключение выигрывает команда, получившая больше очков. № 2.

«Коршун и наседка»

В группе играющих один избирается коршуном, другой — наседкой. Все остальные – «цыплята», они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся за друга, а стоящий впереди — за наседку. Коршун становится в трех-четырёх шагах от колонны. По сигналу учителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону. Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не удастся схватить цыпленка, выбирают нового коршуна, и игра повторяется. №3.

«Салки»

Простой вариант: играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников — водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — салка!» Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я - салка» — и игра продолжается. Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены. При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на три-четыре самостоятельных участка. Тогда салка и группа играющих бегают только в пределах своего участка. № 4.

«Невод» («Рыбаки и рыбки»)

Место. Площадка, зал. Подготовка. Ограниченная площадка для игры представляет собой «море». Из играющих выбирают двух «рыбаков», все остальные «рыбы». Рыбаки становятся на одной стороне за чертой площадки — «моря». Описание игры. Рыбы «плавают» (бегают) в «море». Рыбаки, взявшись за руки, говорят: «Рыбаки выходят на ловлю», после чего начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. Пойманный,

становится между рыбаками, взявшись с ними за руки. Все трое, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Каждый пойманный становится между рыбаками. Таким образом, образуется цепочка — «сеть». Рыбаки ловят рыб, окружая их сетью. Сеть становится все больше и больше. Рыбаки все время остаются крайними в сети. Игра кончается, когда все рыбы переловлены. Две последние пойманные рыбы при повторении игры становятся рыбаками. Правила: 1. Рыбы могут бегать только в пределах ограниченной площадки. Если рыба зайдет за черту (на берег), то считается пойманной. 2. Играющие, образуя сеть, ловить руками не пойманных рыб не имеют права. Чтобы поймать рыбу, надо замкнуть сеть, образовав кольцо. 3. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Силой вырваться из сети нельзя. 4. Рыбаки могут ловить рыб, только окружая их, а, не хватая их руками за костюм. Педагогическое значение игры. В этой игре дети приучаются к совместным, согласованным действиям. Игра содействует воспитанию решительности, ловкости, быстроты в действиях, выносливости, приучает детей ориентироваться на площадке. Преимущественный вид движения - бег в различных направлениях. № 5.

«К своим флажкам»

Место и инвентарь. Площадка, зал, коридор, разноцветные флажки. Подготовка. Играющие, разделившись на несколько групп, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка дежурный с флажком, отличным по цвету от других флажков. Описание игры. Все играющие по сигналу руководителя, кроме стоящих с флажками, разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо и быстро меняются местами по указанию руководителя. Преподаватель дает сигнал: «Все к своим флажкам!». Играющие открывают глаза, ищут свой флажок, быстро бегут к нему и опять образуют кружок. Побеждает та группа, которая соберется раньше других и построится в кружок. Можно в игре построить играющих в затылок дежурному в колонну по одному. В это положение они и должны вернуться.

Правила:

1. Играющим нельзя открывать глаза до тех пор, пока не будет дан сигнал «Все к своим флажкам!». Если какой-либо игрок открыл глаза раньше, то группа, к которой он принадлежит, проигрывает.

2. Игроки с флажками должны обязательно изменить места. Если они этого не сделают, то победа их группе не засчитывается.

Педагогическое значение игры. Игра приучает детей быстро реагировать на сигнал и одновременно включаться в действие, способствует воспитанию у детей творческой активности, умению согласовывать свои действия с действиями товарищей, развивает слух и приучает ориентироваться в пространстве.

Преимущественные виды движения в игре — бег, подскоки и танцевальные шаги.

Комплекс упражнений с малым мячом

Упражнение 1.

И.п. — О.с., мяч в левой руке 1–2 — руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку — вдох; 3–4 — опустить руки вниз — выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой.

Упражнение 2.

И.п. — ноги врозь, мяч в левой руке. 1 — наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 — выпрямиться, руки вниз; 3–4 — то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны — назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.

Упражнение 3.

И.п. — ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) — выдох; 2 — встать, руки в

стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.

Упражнение 4.

И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх; 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – И.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками не высоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

Упражнение 5.

И.п. – стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место; 6 – то же левой рукой. Следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.

Упражнение 6. И.п. – ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между стопами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь. Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище не наклонять. Следить, чтобы мяч оставался все время между стопами.

Упражнение 7.

Ходьба. Дыхание произвольное. Комплекс упражнений с футбольным мячом

Упражнение 8.

И.п. – О.с., мяч в руках внизу. 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо.

Упражнение 9.

И.п. – «Переложить мяч». И.п. – ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол – выдох; 4 – в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным повтором туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.

Упражнение 10.

И.п. – упор на коленях, грудью касаться мяча. 1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

Упражнение 11.

И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами. 1–2 сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3–4 – вернуться в И.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное.

Упражнение 12.

И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – И.п. Бросок выполнять строго вертикально вверх. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Ловить мяч надо также сверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.

Упражнение 13.

И.п. – лежа на груди, мяч перед собой на полу. 1–2 – сгибая руки, отвести мяч за голову, поднимая плечи, прогнуться – выдох; 3–4 – И.п. – вдох. Поднимая голову и плечи, ноги от пола не отрывать.

Упражнение 14.

И.п. – руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двух ногах, вокруг мяча. Прыжки выполнять мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать по кругу левым боком к мячу, а затем правым поочередно, и в ту и другую сторону, лицом в одном направлении. Дыхание произвольное.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997348

Владелец Орт Екатерина Викторовна

Действителен с 05.09.2024 по 05.09.2025