



## Содержание

Паспорт программы	Стр. 3
Пояснительная записка: <ul style="list-style-type: none"><li>• актуальность, направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, соответствие ФГОС ДО;</li><li>• цель, задачи, формы работы;</li><li>• категории детей, обучающихся по программе:</li></ul> срок реализации программы, ожидаемые результаты, особенности программы	Стр. 4-6
Направления работы, принципы построения Программы, формы, методы и приёмы реализации Программы	Стр. 6
Организационные условия проведения занятий	Стр. 7
Материально-техническое обеспечение Программы	Стр. 7-8
Формы подведения итогов реализации рабочей программы	Стр. 8-9
Учебно-тематический план реализации программы 1 и 2 год обучения	Стр. 9-12
Содержание программы 1 и 2 год обучения	Стр. 13-21
3. Приложения: №1 Материалы бесед с детьми №2 Подвижные игры с мячом №3 Игры народов Севера	Стр. 22-33

## Паспорт Программы

<b>Название Программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный футболист» по формированию начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в процессе обучения игре в футбол.
<b>Исполнитель программы</b>	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 100 «Вербушка»
<b>Тел.</b>	(8172) 27-19-22
<b>Юридический адрес</b>	160000, Россия, Вологодская область, г. Вологда, ул. Фрязиновская, д.34
<b>Цель программы</b>	Создание условий для развития физических способностей у детей старшего дошкольного возраста в области физической культуры и спорта в процессе обучения игре в футбол.
<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить базовым навыкам и умениям в области физической культуры и спорта в рамках Программы по обучению игре в футбол;</li> <li>2. Способствовать укреплению здоровья и формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>3. Совершенствовать физические способности: координация движений, сила, гибкость, ловкость, выносливость, скорость.</li> <li>4. Формировать правильную осанку и основные жизненно важные двигательные умения, и навыки посредством освоения основных правил и принципов игры в футбол, навыков выполнения технических элементов игры (ведение, остановка, удар, передача);</li> <li>5. Развивать устойчивый интерес к занятиям физической культуры и спорта;</li> <li>6. Развивать коммуникативные навыки, активность и самостоятельность детей.</li> </ol>
<b>Сроки реализации программы</b>	Программа рассчитана на два учебных года;
<b>Категории детей, обучающихся по программе:</b>	Программа разработана для детей дошкольного возраста. Возрастной состав детей 5-5, 6-7 лет
<b>Ожидаемые конечные результаты Программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Личностные результаты освоения программы, улучшения показателей диагностики физического развития;</li> <li>2. Сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спорта;</li> <li>3. Сформированность представлений о здоровом образе жизни, спорте и игре в футбол;</li> <li>4. Формирование основных жизненно важных двигательных умений, и навыков посредством овладения техническими элементами игры в футбол;</li> <li>5. Накопление и обогащение двигательного опыта.</li> <li>6. Стабилизация эмоционально-волевой и личностной сферы</li> </ol>

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный футболист» (далее Программа) направлена на формирование начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в процессе обучения игре в футбол и способствует развитию физических способностей в физкультурно-спортивной деятельности у детей дошкольного возраста.

**Актуальность.** Актуальность программы обусловлена тем, что в современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям не только по физической культуре и спортом. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физкультурно-спортивной направленности – «Юный футболист».

Фридрих Фребель, немецкий педагог, теоретик дошкольного воспитания, создатель понятия «детский сад» отметил в своих трудах, что *«Мяч есть нечто такое, что в единении с наклоном ребенка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре... мяч имеет еще особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой...»*

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

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

Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, в семейном воспитании недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребёнка дошкольника, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольном образовательном учреждении и направлены на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. С этой целью была разработана программа дополнительного образования. Спортивный кружок предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического

развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

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

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

**Направленность программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» имеет физкультурно-спортивную направленность и способствует укреплению здоровья ребенка, повышению его двигательной активности через занятия футболом, развитию ловкости, ритмичности, координации и точности движений, а также силы, выносливости и гибкости ребёнка и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия) и стремление к здоровому образу жизни.

**Целью** данной программы является создание условий для развития физических способностей у детей старшего дошкольного возраста в области физической культуры и спорта в процессе обучения игре в футбол.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих **задач:**

1. Обучить базовым навыкам и умениям в области физической культуры и спорта в рамках Программы по обучению игре в футбол;
2. Способствовать укреплению здоровья и формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
3. Совершенствовать физические способности: координация движений, сила, гибкость, ловкость, выносливость, скорость.
4. Формировать правильную осанку и основные жизненно важные двигательные умения, и навыки посредством освоения основных правил и принципов игры в футбол, навыков выполнения технических элементов игры (ведение, остановка, удар, передача);
5. Развивать устойчивый интерес к занятиям физической культуры и спорта;
6. Развивать коммуникативные навыки, активность и самостоятельность детей.

**Категории детей, обучающихся по программе:** дети дошкольного возраста 5-6 лет.

**Сроки реализации программы:** 2 учебных года

**Формы занятий:** игровое занятие.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю.

**Место проведения:** занятия проводятся в физкультурном зале и на спортивной площадке.

Специально оборудованный физкультурный зал ДОУ: площадь зала, освещение и количество занимающихся в них детей соответствуют санитарно-медицинским нормативам и спортивная площадка на улице.

**Ожидаемые результаты:**

1. Личностные результаты освоения Программы, улучшения показателей диагностики физического развития;
2. Сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спорта;
3. Сформированность представлений о здоровом образе жизни, спорте и игре в футбол;
4. Формирование основных жизненно важных двигательных умений, и навыков посредством овладения техническими элементами игры в футбол;
5. Накопление и обогащение двигательного опыта;
6. Стабилизация эмоционально-волевой и личностной сферы

**Особенности программы:** Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума спортивных элементов. Практическая значимость программы состоит в

систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

## Направления работы

В период реализации программы ««Юный футболист»» можно выделить решение приоритетных направлений:

- Развитие общей физической подготовки (координация движений, сила, выносливость, скорость, ловкость).
- Укрепление здоровья, формирование и развитие правильной осанки и профилактика плоскостопия;
- Формирование навыков выполнения технических элементов игры.

### **Принципы построения Программы:**

#### 1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей;

#### 2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и технических элементов игры.

#### 3. Наглядность;

#### 4. Динамичность;

#### 5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

#### 6. Цикличность – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

### **Формы, методы и приёмы для реализации программы:**

При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:

- Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).
- Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
- Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).
- Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).
- Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.
- Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.
- Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

## Организационные условия проведения занятий

Программа предназначена для групповой и индивидуальной (по необходимости) работы с детьми дошкольного возраста 5-7 лет. Наполняемость группы составляет 15-20 детей.

Занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня продолжительностью 25-30 минут для детей старшей или подготовительной к школе группы соответственно..

Проведение занятий игры в футбол заключается в разностороннем общеразвивающем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и двигательную системы человека.

Обучение навыкам выполнения технических элементов игры предполагает последовательность освоения материала в три этапа:

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.

3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

### Знать / понимать:

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

### Уметь:

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

**Структура занятия:** Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трёх частей: вводная; основная; заключительная. Продолжительность занятия 25-30 минут.

**Вводная часть:** разминка 3-5 минут (разновидности видов ходьбы, бега, общеразвивающие упражнения с элементами игры в футбол); упражнения на растяжку и силовая подготовка.

**Основная часть:** (техническая) 19-20 минут Блок физических упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательных упражнений, упражнения на растяжку и выносливость и овладение основными приемами техники спортивной игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**Заключительная часть:** 3-5 минут. Дыхательные упражнения, релаксация, элементы соревновательной подвижной игры.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений.

## Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации Программы необходим:

- ❖ Физкультурный зал для выполнения физических движений по направлению игра в футбол, творческих заданий, подвижных игр и упражнений.
- ❖ Спортивная площадка
- ❖ Спортивное оборудование:
  - Спортивные коврики по количеству детей;
  - Гимнастические маты;
  - Гимнастические скамейки;

- Мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, баскетбольные);
  - Футбольные мячи по количеству детей.
  - Ворота (выносные или смоделированные).
  - Оборудование для проведения ОРУ (гантели, мячи, обручи, ленты, верёвки и т.д.)
- ❖ Вспомогательное оборудование:
- музыкальное оформление (музыкальный центр, магнитофон и аудиоматериалы);
  - пособие «Туннель»;
  - пособие для метания мяча вдаль;
  - атрибуты к подвижным играм;
  - фишки, конусы, ориентиры;
  - наглядные пособия: энциклопедии, альбомы с разными видами спортивных игр с мячом;
  - набивные мячи;
  - дуги, скакалки, веревки средней длины, стойки

### **Формы подведения итогов реализации программы**

К основным формам проведения итогов реализации Программы относятся анализ наблюдения за детьми, контрольное занятие, творческие задания, открытое занятие для родителей, спортивные развлечения, соревнования, конкурсы, спортивные игры и эстафеты.

Работа детей оценивается в течение всего периода обучения. Оценивая их, педагог учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка. Основным показателем полученных результатов является освоение техники базовых элементов игры в футбол, которыми ребенок должен овладеть за определенное время. Ребёнок должен знать, что такое футбол, правильно выполнять различные действия с мячом, взаимодействовать друг с другом во время игры, выполнять комплексы упражнений с мячом, соответствующие возрасту и подготовке.

Содержание программы включает в себя:

- 1) Техника передвижения игрока:
  - ходьба в сочетании с бегом
  - бег с изменением направления - бег с изменением скорости
  - бег приставными шагами - бег спиной вперед
  - бег с высоким подниманием бедра - бег челночный
  - защитная стойка
  - прыжки на одной и на двух ногах - прыжки вперед, назад и в стороны
- 2) Удар по мячу:
  - внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам - удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам
  - удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного - прямолинейное ведение и удар
  - обводка стоек и удар
- 3) Остановка мяча:
  - остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы - остановка катящегося мяча подошвой
  - остановка мяча катящегося под разным углом - остановка мяча летящего стопой, бедром
- 4) Ведение мяча:
  - ведение внешней стороной подъема
  - ведение с разной скоростью и сменой направления - ведение с обводкой стоек
  - ведение с применением обманных движений - ведение с последующим ударом в цель
  - ведение после остановок разными способами
- 5) Передача мяча:
  - передачи, выполняемые разными частями стопы - передачи короткие и средние
  - передача неподвижного мяча
  - передача катящегося мяча

б) Тактическая подготовка:

«Открывание»

- передачи

- ведение и обводка - удары по воротам

- обманные движения

7) Теоретическая подготовка:

- футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире - учимся играть в футбол

- умейте нападать, умейте защищать - простейшие правила игры

- как избежать травматизма

- как достичь положительного результат

## Учебно – тематический план

### 1 год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Сентябрь</b>				
1.	Вводное. Будем знакомы! «Что такое игра в футбол? Футбольный мяч» Знакомство с игрой футбол	1	0.3	0.7
2.	Учимся играть в футбол	1	0.3	0.7
3.	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья	1	0.3	0.7
4.	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья	1	0.3	0.7
<b>Октябрь</b>				
5.	Школа мяча	1	0.3	0.7
6.	Школа мяча	1	0.3	0.7
7.	Школа мяча, удар по неподвижному мячу	1	0.3	0.7
8.	Школа мяча, ведение мяча	1	0.3	0.7
<b>Ноябрь</b>				
9.	Школа мяча, ведение мяча	1	0.3	0.7
10.	Школа мяча	1	0.3	0.7
11.	Техника передвижения, ведение мяча	1	0.3	0.7
12.	Удар по неподвижному мячу, ведение мяча	1	0.3	0.7
<b>Декабрь</b>				
13.	Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча	1	0.3	0.7
14.	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	1	0.3	0.7
15.	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	1	0.3	0.7
16.	Ведение с изменением направления, передача мяча	1	0.3	0.7
Промежуточная диагностика показателей физического развития				
<b>Январь</b>				
17.	Передача мяча, ведение	1	0.3	0.7

18.	Техника владения мячом	1	0.3	0.7
19.	Техника владения мячом	1	0.3	0.7
20.	Техника передвижения	1	0.3	0.7
<b>Февраль</b>				
21.	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча.	1	0.3	0.7
22.	Ведение с последующим ударом по воротам	1	0.3	0.7
23.	Ведение с последующим ударом по воротам	1	0.3	0.7
24.	Челночный бег	1	0.3	0.7
<b>Март</b>				
25.	Школа мяча, развитие равновесия	1	0.3	0.7
26.	Передача, развитие равновесия	1	0.3	0.7
27.	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	1	0.3	0.7
28.	Передача мяча в тройках, прыжки	1	0.3	0.7
<b>Апрель</b>				
29.	умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра	1	0.3	0.7
30.	умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра	1	0.3	0.7
31.	Итоговая диагностика показателей физического развития	1	0.3	0.7
32.	Итоговая диагностика сформированности навыков игры в футбол	1	0.3	0.7
<b>Май</b>				
33.	Ознакомление с обманными движениями	1	0.3	0.7
34.	Ведение с обманными движениями	1	0.3	0.7
35.	Ведение с ударом	1	0.3	0.7
36.	Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру	1	0.3	0.7
37.	Техника различных видов бега	1	0.3	0.7
<b>Квест –игра по видам техники игры в футбол.</b>				

**Учебно – тематический план  
2 год обучения**

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Сентябрь</b>				
1.	простейшие правила игры	1	0.3	0.7
2.	Как избежать травматизма?	1	0.3	0.7
3.	диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья	1	0.3	0.7
4.	Первичная диагностика исходных показателей уровень сформированности навыков игры в футбол	1	0.3	0.7
<b>Октябрь</b>				

5.	Школа мяча	1	0.3	0.7
6.	Школа мяча	1	0.3	0.7
7.	Школа мяча	1	0.3	0.7
8.	Школа мяча, скоростное ведение по прямой	1	0.3	0.7
<b>Ноябрь</b>				
9.	Школа мяча. Ведение с остановкой и изменением скорости	1	0.3	0.7
10.	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления	1	0.3	0.7
11.	Техника передвижения, скоростное ведение	1	0.3	0.7
12.	Ведение мяча, удары по неподвижному мячу	1	0.3	0.7
<b>Декабрь</b>				
13.	Техника передвижения, передача мяча	1	0.3	0.7
14.	Передача мяча в движении, удары по катящемуся мячу	1	0.3	0.7
15.	Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу	1	0.3	0.7
16.	Ведение мяча восьмеркой, передачи мяча	1	0.3	0.7
<b>Январь</b>				
17.	Игра в футбол по заданию	1	0.3	0.7
18.	Школа мяча	1	0.3	0.7
19.	Школа мяча, ведение с обманными движениями	1	0.3	0.7
20.	Школа мяча	1	0.3	0.7
<b>Февраль</b>				
21.	Передача мяча в парах,	1	0.3	0.7
22.	Передача мяча в движении, открывание.	1	0.3	0.7
23.	Ведение с последующим ударом в цель	1	0.3	0.7
24.	Ведение мяча с препятствиями	1	0.3	0.7
<b>Март</b>				
25.	Передача мяча в тройках, развитие равновесия	1	0.3	0.7
26.	Школа мяча, передача мяча в тройках в движении	1	0.3	0.7
27.	Развитие силы и координации	1	0.3	0.7
28.	Элементы игры в волейбол	1	0.3	0.7
<b>Апрель</b>				
29.	как достичь положительного результата?	1	0.3	0.7
30.	Итоговая диагностика показателей физического развития	1	0.3	0.7
31.	Итоговая диагностика сформированности навыков игры в футбол	1	0.3	0.7
<b>Май</b>				
32.	Развитие координации, техника владения мячом	1	0.3	0.7

33.	Развитие равновесия, техника владения мячом	1	0.3	0.7
34.	Игра	1	0.3	0.7
35.	Игра	1	0.3	0.7
36.	Итоговое «Волшебные мячи»	1	0.3	0.7
<b>Квест –игра по вопросам ЗОЖ и технике игры в футбол.</b>				

## Содержание программы 1 год обучения

№	Тема, название занятия	Цель занятия	Содержание занятия
<b>Сентябрь</b>			
1.	<b>Вводное. Будем знакомы! «Что такое игра в футбол? Футбольный мяч» Знакомство с игрой футбол</b>	1.Знакомство и сплочение детей, создание атмосферы доверия и эмоционального комфорта; 2.Проведение первичной диагностики исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья 3.Организация инструктажа по технике безопасности.	Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам, игра в футбол.
2.	<b>Учимся играть в футбол</b>	1.Ознакомление с разными видами техник игры в футбол, основным спортивным оборудованием и вспомогательным. 2.Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия футболом; 3.Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (с мячом) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения игрового характера. 4.Повторение общей структуры и содержания занятий футболом;	Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). Игра в футбол.
3.	<b>Первичная диагностика</b>	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья	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). Метание набивного мяча из-за головы (1 кг/см). Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока.
4.	<b>Первичная диагностика</b>	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья	
<b>Октябрь</b>			
5.	<b>Школа мяча</b>	1.Ознакомление с базовыми элементами техники владения мячом; 2. Упражнять в разнообразных движениях с мячом; 3. Развивать внимание, память. 4.Игровые упражнения с мячами «Пройди с мячом», «Скати мяч с горки», «Поймай мяч» и др.	-Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча вдаль правой и левой рукой. -Игр. упр.: «Вперед с мячом». -П/и: «Поймай мяч». -Игра в футбол.
6.	<b>Школа мяча</b>	1.Продолжить ознакомление с базовыми элементами техники владения мячом; 2. Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом; 3. Развивать внимание, память. 4.Игровые упражнения с мячами «Пройди с мячом», «Догони мяч», «Поймай мяч» и др.	-Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ от груди. -Метание мяча вдаль. -Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. -Игр. упр.: «Догони мяч». -П/и.: «Брось, поймай». -Игра в футбол.

7.	<b>Школа мяча, удар по неподвижному мячу</b>	1.Продолжить ознакомление с базовыми элементами техники владения мячом; 2. Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом; 3. Познакомить с новым элементом техники игры в футбол (удар по неподвижному мячу) 4. Развивать внимание, память. 5..Игровые упражнения с мячами «Пройди с мячом», «Догони мяч», «Поймай мяч» «Мяч водящему» и др.	-Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. -Удар мяча в цель. - Игр. упр.: «Солнышко». -П/и.: «Мяч водящему». -Игра в футбол.
8.	<b>Школа мяча, ведение мяча</b>	1.Продолжить ознакомление с базовыми элементами техники владения мячом; 2. Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом; 3. Познакомить с новым элементом техники игры в футбол (ведение мяча) 4. Развивать внимание, память. 5..Игровые упражнения с мячами Перенос трех мячей», «Догони мяч», «Поймай мяч» «Мяч водящему» и др.	-Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. -Ведение мяча с изменением направления. - Игр. упр.: «Перенос трех мячей». -П/и.: «Мяч и веревка». -Игра в футбол.
<b>Ноябрь</b>			
9.	<b>Школа мяча, ведение мяча</b>	1.Продолжить ознакомление с базовыми элементами техники владения мячом; 2. Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом; 3. Закрепить новый элемент техники игры в футбол (ведение мяча) 4. Развивать внимание, память. 5..Игровые упражнения с мячами Перенос трех мячей», «Догони мяч», «Поймай мяч» «Мяч водящему» и др.	-Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. -Ведение мяча с изменением скорости. -Игр.упр.: «Пингвины с мячом». -П/и.: «Ловишка в кругу». -М/п игра «Ручейки и озера».
10.	<b>Школа мяча</b>	1.Закрепить элементы техники игры в футбол через игровые упражнения и задания 2.Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия	-Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь. -Игр. упр.: «Передал - садись». -П/и «Сделай фигуру». -Игра в футбол.
11.	<b>Техника передвижения, ведение мяча</b>	1.Освоение техники базовых техник, изучение комбинаций и упражнений ведения мяча; 2.Совершенствование координации движений и чувства равновесия, 3.Упражнять в выполнении заданий с мячом в игровых упражнениях; 4.Развивать внимание, память, понимая инструкции педагога.	-«Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед. -«Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу. -«Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. -Игр. упр. «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу, «Обратный поезд». -П/и.: «Подвижная цель» .М/п игра «Олени».
12.	<b>Удар по неподвижному мячу, ведение мяча</b>	1.Продолжить освоение базовых техник, изучение комбинаций и упражнений ведения мяча; 2. Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом; 3. Развивать внимание, память, умение действовать по инструкции педагога.	-Бег через набивные мячи. «Чей мяч дальше?» - удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. -«Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. -Игр. упр.: «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. -П/и. «Задержи мяч». - Игра в футбол.
<b>Декабрь</b>			
13.	<b>Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча</b>	1.Продолжить освоение базовых техник игры в футбол, изучение комбинаций и упражнений ведения мяча, точного удара; 2.Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом через игровые упражнения и задания; 3.Выполнять упражнения на профилактику плоскостопия, нарушений осанки - развивать мышечный корсет, укрепление мышц спины и стопы.	-Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. - Ведение мяча между ориентирами. -Игр. упр. «Точный удар» - игра в парах: удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч. - П/и. «Пустое место». Игра в футбол.
14.	<b>Ведение мяча с</b>	1.Продолжить освоение базовых техник	-Ведение мяча по прямой правой и левой

	<b>изменением направления, игра в «стенку»</b>	игры в футбол, изучение комбинаций и упражнений ведения мяча, точного удара; 2.Закреплять полученные навыки посредством игровых упражнений и заданий; 3.Развивать внимание, память, умение выполнять словесные инструкции и задания педагога.	ногой. - Ведение мяча между ориентирами на скорость. -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».
<b>15.</b>	<b>Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение</b>	1.Продолжить работу по освоению базовых техник игры в футбол, изучение комбинаций и упражнений ведения мяча, точного удара; 2.Закреплять полученные навыки посредством игровых упражнений и заданий; 3.Развивать внимание, память, умение выполнять словесные инструкции и задания педагога.	-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. «Ловкий оленевод». - Игра в футбол.
<b>16.</b>	<b>Ведение с изменением направления, передача мяча</b>	1.Продолжить работу по освоению базовых техник игры в футбол, изучение комбинаций и упражнений ведения мяча с изменением направления, точного удара по воротам; 2.Закреплять полученные навыки посредством игровых упражнений, заданий и подвижной игры; 3.Развивать внимание, память, умение выполнять словесные инструкции и задания педагога.	-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.
<b>Январь</b>			
<b>17.</b>	<b>Передача мяча, ведение</b>	1.Продолжить работу по освоению базовых техник игры в футбол, изучение комбинаций и упражнений ведения мяча с изменением направления, точного удара по воротам; 2.Закреплять полученные навыки посредством игровых упражнений, заданий и подвижной игры; 3.Развивать внимание, память, умение выполнять словесные инструкции и задания педагога.	-Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. -Игр. упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». - П/и «Шишки, желуди, орехи». -Игра в футбол.
<b>18.</b>	<b>Техника владения мячом</b>	1.Совершенствовать технику владения мячом посредством круговой тренировки; 2.Развивать силовые качества, ловкость, точность и быстроту; 3. упражнять внимательно слышать инструкции и задания педагога.	-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».
<b>19.</b>	<b>Техника владения мячом</b>	1.Совершенствовать технику владения мячом посредством круговой тренировки; 2.Развивать силовые качества, ловкость, точность и быстроту; 3. упражнять внимательно слышать инструкции и задания педагога.	-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.
<b>20.</b>	<b>Техника передвижения</b>	1.Совершенствовать технику владения мячом приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад); 2.Развивать силовые качества, ловкость, точность и быстроту; 3. Упражнять внимательно слышать инструкции и задания педагога.	-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!». -Игра в футбол.
<b>Февраль</b>			
<b>21.</b>	<b>Ведение мяча</b>	1.Совершенствовать технику владения	-Ведение мяча вокруг себя правой, левой

	<b>вокруг себя, подъем мяча.</b>	мячом посредством ведения мяча вокруг себя правой, левой ногой; 2.Развивать силовые качества, ловкость, точность и быстроту; 3.Упражнять внимательно слышать инструкции и задания педагога.	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».
<b>22.</b>	<b>Ведение с последующим ударом по воротам</b>	1.Освоить технику владения мячом посредством ведения мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам; 2.Развивать силовые качества, ловкость, точность и быстроту; 3.Упражнять внимательно слышать инструкции и задания педагога.	-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. -Игра в футбол.
<b>23.</b>	<b>Ведение с последующим ударом по воротам</b>	1.Совершенствовать технику владения мячом посредством ведения мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам; 2.Развивать силовые качества, ловкость, точность и быстроту; 3.Упражнять внимательно слышать инструкции и задания педагога	-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.
<b>24.</b>	<b>Челночный бег</b>	1.Развивать навык челночного бега. 2.Продолжить ознакомление с базовыми элементами техники владения мячом; 3.Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом; 4. Закрепить новый элемент техники игры в футбол (ведение мяча-челнок) 4. Развивать внимание, память. 5..Игровые упражнения с мячами Перенос трех мячей», «Догони мяч», «Поймай мяч» «Мяч водящему» и др.	-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».
<b>Март</b>			
<b>25.</b>	<b>Школа мяча, развитие равновесия</b>	1.Продолжить ознакомление с базовыми элементами техники владения мячом; 2. Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом; 3. Закрепить новый элемент техники игры в футбол 4. Развивать внимание, память, равновесие, ловкость, быстроту реакции; 5..Игровые упражнения с мячами: перенос трех мячей», «Догони мяч», «Поймай мяч» «Мяч водящему» и др.	-Передача мяча двумя руками от груди в парах. - Прыжки на одной ноге
<b>26.</b>	<b>Передача, развитие равновесия</b>	1.Развивать силовые качества, равновесие и ловкость; 2.Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом – передача мяча; 3.Формировать коммуникативные навыки игры в футбол играть в команде; 4.Совершенствовать физические способности: координация движений, сила, гибкость, ловкость, выносливость, скорость. 5.Формировать навыки выполнения технических элементов игры.	-Передача мяча. - 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». -Игра в футбол.
<b>27.</b>	<b>Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча</b>	1.Совершенствовать координацию движений и чувства равновесия; 2.Упражнять в разнообразных движениях по заданию педагога; 3.Развивать внимание, память; 4.Выполнять упражнения на профилактику плоскостопия, нарушений осанки -	-Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая его справа и слева. -И./У. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. - Игр.упр. «Головой удерживая мяч». -П/и.: «Охотники и звери». -М/п игра «У кого мяч».

		развивать мышечный корсет, укрепление мышц спины и стопы.	
28.	Передача мяча в тройках, прыжки	1.Формировать навыки выполнения технических элементов игры.	Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол.
<b>Апрель</b>			
29.	умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра	1.Формировать представления детей о культуре и спорте. 2.Воспитывать уважение к спортсменам.	-Беседа: умей нападать, умей защищаться. - Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3на3
30.	умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра	Дать детям представления о том, что такое футбол правильно выполнять различные действия с мячом, взаимодействовать друг с другом во время игры выполнять комплексы упражнений с мячом, соответствующие возрасту и подготовке	-Беседа: умей нападать, умей защищаться - Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3на3
31.	Итоговая диагностика	Итоговая диагностика показателей физического развития и сформированности навыков игры в футбол	-И/У. 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). -Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока.
32.			
33.	Школа мяча, развитие равновесия	1.Формировать навыки выполнения технических элементов игры и равновесие.	-Игровые упражнения и задания с мячом на развитие равновесия.
<b>Май</b>			
34.	Ознакомление с обманными движениями	1.Познакомить детей 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.
35.	Ведение с обманными движениями	1.Познакомить и в детей с обманными движениями и закрепить их выполнение.	-Ведение мяча с обманными движениями. - Передача мяча в парах. -Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. - П/игра «Отбивка оленей». -М/п игра «Жучок на спине» – формирование правильной осанки.
36.	Ведение с ударом	1.Формировать навыки выполнения технических элементов игры -Ведение с ударом	-Ведение с ударом по воротам. -Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. - П/игра «Кого называли – тот и ловит мяч». - Игра в футбол.
37.	Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру	1.Формировать навыки выполнения технических элементов игры - 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.
38.	Техника различных видов бега	Итоговое занятие соревновательного характера	-Игровые упражнения и задания на умение выполнять различные виды бега с мячом.

## Содержание программы 2 год обучения

№	Тема, название занятия	Цель занятия	Содержание занятия
<b>Сентябрь</b>			
1.	простейшие правила игры	1.Знакомство и сплочение детей, создание атмосферы доверия и эмоционального	-Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире»,

		комфорта; 2.Проведение первичной диагностики исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья 3.Организация инструктажа по технике безопасности.	ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам, игра в футбол.
2.	Как избежать травматизма?	1.Закрепить и повторить разные виды техники игры в футбол, основным спортивным оборудованием и вспомогательным. 2.Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия футболом; 3.Беседа о технике безопасности занятий футболом; 4.Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (с мячом) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения игрового характера. 5.Повторение общей структуры и содержания занятий футболом;	Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). Игра в футбол.
3.	диагностика исходных показателей физического развития,	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья	-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 –
4.	Первичная диагностика уровень сформированности навыков игры в футбол	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья сформированности навыков игры в футбол	(расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). Метание набивного мяча из-за головы (1 кг/см). -Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока.
<b>Октябрь</b>			
5.	Школа мяча	1.Ознакомление с базовыми элементами техники владения мячом; 2. Упражнять в разнообразных движениях с мячом; 3. Развивать внимание, память. 4.Игровые упражнения с мячами «Пройди с мячом», «Скати мяч с горки», «Поймай мяч» и др.	-Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча вдаль правой и левой рукой. -Игр. упр.: «Вперед с мячом». -П/и: «Поймай мяч». -Игра в футбол.
6.	Школа мяча	1.Продолжить ознакомление с базовыми элементами техники владения мячом; 2. Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом; 3. Развивать внимание, память. 4.Игровые упражнения с мячами «Пройди с мячом», «Догони мяч», «Поймай мяч» и др.	-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
7.	Школа мяча	1.Продолжить ознакомление с базовыми элементами техники владения мячом; 2. Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом; 3. Познакомить с новым элементом техники игры в футбол (удар по неподвижному мячу) 4. Развивать внимание, память. 5..Игровые упражнения с мячами «Пройди с мячом», «Догони мяч», «Поймай мяч» «Мяч водящему» и др.	-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.
8.	Школа мяча, скоростное ведение по прямой	1.Продолжить ознакомление с базовыми элементами техники владения мячом; 2. Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом; 3. Познакомить с новым элементом	-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.

		<p>техники игры в футбол (ведение мяча)</p> <p>4. Развивать внимание, память.</p> <p>5. Игровые упражнения с мячами Перенос трех мячей», «Догони мяч», «Поймай мяч» «Мяч водящему» и др.</p>	<p>-Игр. упр.: «Не задень предмет», «Быстро за мячом».</p> <p>-П/и.: «Защита крепости».</p> <p>-Игра в футбол.</p>
<b>Ноябрь</b>			
9.	<b>Школа мяча. Введение с остановкой и изменением скорости</b>	<p>1. Сформировать представления о здоровом образе жизни, спорте и игре в футбол;</p> <p>2. Продолжать развивать основные жизненно важные двигательные умения и навыки посредством овладения техническими элементами игры в футбол;</p> <p>3. Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом (Ведение мяча с остановкой и изменением скорости. Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, спиной друг к другу и т.д.);</p>	<p>-Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, спиной друг к другу.</p> <p>-Ведение мяча с остановкой и изменением скорости.</p> <p>-Игр. упр.: «Переноска мячей».</p> <p>-П/и: «Играй, играй, мяч не теряй».</p> <p>-М/п игра «Повтори-ка».</p>
10.	<b>Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления</b>	<p>1. Продолжать развивать основные жизненно важные двигательные умения и навыки посредством овладения техническими элементами игры в футбол;</p> <p>2. Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом (Ведение мяча с остановкой и изменением скорости. Ведение мяча с изменением направления Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, спиной друг к другу и т.д.);</p>	<p>-Перебрасывание мяча друг другу с хлопком, поворотом.</p> <p>- Метание в цель из исходного положения, стоя на коленях. Ведение с изменением направления</p> <p>-Игр. упр.: «Передал-садись».</p> <p>-П/и.: «Успей поймать».</p> <p>-Игра в футбол.</p>
11.	<b>Техника передвижения, скоростное ведение</b>	<p>1. Освоение техники базовых техник, изучение комбинаций и упражнений ведения мяча;</p> <p>2. Совершенствование координации движений и чувства равновесия,</p> <p>3. Упражнять в выполнении заданий с мячом в игровых упражнениях;</p> <p>4. Развивать внимание, память, понимая инструкции педагога.</p>	<p>-Бег через набивные мячи.</p> <p>- Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.</p> <p>- Ведение мяча с изменением направления. -</p> <p>- Игр. упр. «Ловкие ребята» -ведение мяча по прямой, «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу.</p> <p>-П/и. «Пустое место» (пятнашки с вызовом).</p> <p>-Игра в футбол.</p>
12.	<b>Ведение мяча, удары по неподвижному мячу</b>	<p>1. Продолжить освоение базовых техник, изучение комбинаций и упражнений ведения мяча;</p> <p>2. Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом;</p> <p>3. Развивать внимание, память, умение действовать по инструкции педагога.</p>	<p>-Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу.</p> <p>- Игр. упр. «Подвижная цель» - дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего, «Чей мяч дальше?».</p> <p>-П/и. «Разноцветный мячик».</p> <p>-М/п игра «Тик-так».</p>
<b>Декабрь</b>			
13.	<b>Техника передвижения, передача мяча</b>	<p>1. Продолжить освоение базовых техник игры в футбол, изучение комбинаций и упражнений ведения и передачи мяча, точного удара;</p> <p>2. Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом через игровые упражнения и задания;</p> <p>3. Выполнять упражнения на профилактику плоскостопия, нарушений осанки - развивать мышечный корсет, укрепление мышц спины и стопы.</p>	<p>-Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами.</p> <p>- Игр. упр. «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед,</p> <p>-«Футбол вдвоем» - игра в парах: приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи.</p> <p>-П/и «Мяч и веревка».</p> <p>-М/п игра «Будь внимательным».</p>
14.	<b>Передача мяча в движении, удары по катящемуся мячу</b>	<p>1. Продолжить освоение базовых техник игры в футбол, изучение комбинаций и упражнений ведения мяча, передачи мяча друг другу в движении, точного удара и др.;</p> <p>2. Закреплять полученные навыки посредством игровых упражнений и заданий;</p> <p>3. Развивать внимание, память, умение выполнять словесные инструкции и</p>	<p>-Передача мяча друг другу в движении.</p> <p>-Удары по воротам; удар мяча о стену и обратно.</p> <p>-Игр. упр «Точный удар», «Кто больше отобьет».</p> <p>П/и. «Пятнашки». Игра в футбол</p>

		задания педагога.	
15.	Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу	1.Продолжить работу по освоению базовых техник игры в футбол, изучение комбинаций и упражнений ведения мяча восьмеркой, точного удара; 2.Закреплять полученные навыки посредством игровых упражнений и заданий; 3.Развивать внимание, память, умение выполнять словесные инструкции и задания педагога.	-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». Игра в футбол
16.	Ведение мяча восьмеркой, передачи мяча	1.Продолжить работу по освоению базовых техник игры в футбол, изучение комбинаций и упражнений ведения мяча с изменением направления, точного удара по воротам; 2.Закреплять полученные навыки посредством игровых упражнений, заданий и подвижной игры; 3.Развивать внимание, память, умение выполнять словесные инструкции и задания педагога.	-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.
<b>Январь</b>			
17.	Игра в футбол по заданию	1.Сформировать представления о здоровом образе жизни, спорте и игре в футбол; 2.Продолжать развивать основные жизненно важные двигательные умения и навыки посредством овладения техническими элементами игры в футбол	-Игр. упр. «С двумя мячами», «Борьба за мяч». -Игра в футбол.
18.	Школа мяча	1.Совершенствовать технику владения мячом посредством круговой тренировки; 2.Развивать силовые качества, ловкость, точность и быстроту; 3. упражнять внимательно слышать инструкции и задания педагога.	-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».
19.	Школа мяча, ведение с обманными движениями	1.Совершенствовать технику владения мячом посредством круговой тренировки; 2.Развивать силовые качества, ловкость, точность и быстроту; 3. упражнять внимательно слышать инструкции и задания педагога.	-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».
20.	Школа мяча	1.Совершенствовать технику владения мячом ходьбой по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками (правым/левым боком, вперед/назад); 2.Развивать силовые качества, ловкость, точность и быстроту; 3. Упражнять внимательно слышать инструкции и задания педагога.	-Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Бросание мяча и ловля его двумя руками. - Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, -«Туннель» - прокатывание мяча между ног, -«Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, -«Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч, -П/и. «Охотники и утки». -Игра в футбол.
<b>Февраль</b>			
21.	Передача мяча в парах, открывание.	1.Совершенствовать технику владения мячом посредством ведения мяча вокруг себя правой, левой ногой в парах; 2.Развивать силовые качества, ловкость, точность и быстроту; 3.Упражнять внимательно слышать	-Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. -Игр.упр. «Лови, бросай – падать не давай», -«Туннель» -прокатывание мяча между ног, - «Меткий стрелок».

		инструкции и задания педагога.	
22.	<b>Передача мяча в движении, открывание.</b>	1.Освоить технику владения мячом посредством передачи мяча в движении, ведения мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам; 2.Развивать силовые качества, ловкость, точность и быстроту; 3.Упражнять внимательно слышать инструкции и задания педагога.	-Передача мяча в движении. Ведение мяча. - Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами (открывание). - П/и. «Ловля оленей», «Мяч капитану». - Игра в футбол.
23.	<b>Ведение с последующим ударом в цель</b>	1.Совершенствовать технику владения мячом посредством ведения мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам; 2.Развивать силовые качества, ловкость, точность и быстроту; 3.Упражнять внимательно слышать инструкции и задания педагога	- Ведение с последующим ударом в цель, с разных участков поля. - Игра в футбол. - Релаксация «Наедине с дождем».
24.	<b>Ведение мяча с препятствиями</b>	1.Развивать навык челночного бега. 2.Продолжить ознакомление с базовыми элементами техники владения мячом; 3.Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом с препятствиями; 4. Закрепить новый элемент техники игры в футбол (ведение мяча-челнок) 4. Развивать внимание, память. 5..Игровые упражнения с мячами Перенос трех мячей», «Догони мяч», «Поймай мяч» «Мяч водящему» и др.	-Игр. упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка). - Игра в футбол. - Релаксация «Волшебный сон».
<b>Март</b>			
25.	<b>Передача мяча в тройках, развитие равновесия</b>	1.Продолжить совершенствовать выполнение базовых элементов техники владения мячом; 2. Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом; 3. Закрепить новый элемент техники игры в футбол - передача мяча в тройках, 4. Развивать внимание, память, равновесие, ловкость, быстроту реакции; 5..Игровые упражнения с мячами: перенос трех мячей», «Догони мяч», «Поймай мяч» «Мяч водящему» и др.	-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».
26.	<b>Школа мяча, передача мяча в тройках в движении</b>	1.Развивать силовые качества, равновесие и ловкость; 2.Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом – передача мяча в тройках в движении; 3.Формировать коммуникативные навыки игры в футбол играть в команде; 4.Совершенствовать физические способности: координация движений, сила, гибкость, ловкость, выносливость, скорость. 5.Формировать навыки выполнения технических элементов игры.	-Игровые задания: 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.
27.	<b>Развитие силы и координации</b>	1.Совершенствовать координацию движений и чувства равновесия; 2.Упражнять в разнообразных движениях по заданию педагога; 3.Развивать внимание, память; 4.Выполнять упражнения на профилактику плоскостопия, нарушений осанки - развивать мышечный корсет, укрепление мышц спины и стопы.	-Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. - П/игры «Штандр. Мячик кверху», «Удочка». - Игра в футбол. -М/п игра «Кузнечик» – формирование правильной осанки.
28.	<b>Элементы игры в волейбол</b>	1.Продолжить ознакомление с базовыми элементами техники владения мячом; 2. Упражнять детей в разнообразных движениях с мячом, познакомив с	-Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от. Игра в зайчика 3х1. - П/игры «Не урони мяч». «Мы веселые ребята - с мячом».

		<p>правилами игры в волейбол;</p> <p>3. Закрепить новый элемент техники игры в волейбол;</p> <p>4. Развивать внимание, память, равновесие, ловкость, быстроту реакции;</p> <p>5..Игровые упражнения с мячами: перенос трех мячей», «Догони мяч», «Поймай мяч» «Мяч водящему» и др.</p>	-Игра в футбол М/п игра «Сделай фигуру».
<b>Апрель</b>			
29.	как достичь положительного результата?	<p>1.Формировать представления детей о культуре в спорте.</p> <p>2.Воспитывать уважение к спортсменам.</p> <p>3. Расширить представления детей о выдающихся спортсменах-футболистах мира</p>	<p>-Беседа: как достичь положительного результата?</p> <p>- Игра по упрощенным правилам 3 на 3</p>
30.	Итоговая диагностика показателей физического развития	<p>1.Дать детям представления о том, что такое футбол правильно выполнять различные действия с мячом, взаимодействовать друг с другом во время игры;</p> <p>2.Выполнять комплексы упражнений с мячом, соответствующие возрасту и подготовке</p>	<p>-Ведение мяча змейкой – 10 м., не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой);</p> <p>-Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 x 2 м).</p>
31.	Итоговая диагностика сформированности навыков игры в футбол	Итоговая диагностика показателей физического развития и сформированности навыков игры в футбол	<p>-Ведение мяча змейкой – 10 м., не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой);</p> <p>-Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 x 2 м).</p>
<b>Май</b>			
32.	Развитие координации, техника владения мячом	1.Игры и игровые упражнения на развитие ловкости и координации.	<p>-Бег по координационной лесенке.</p> <p>-Футбольное путешествие.</p> <p>-П/и. «Пятнашки с мячом», «Беспокойный мяч». -М/п игра «Вызов по имени».</p>
33.	Развитие равновесия, техника владения мячом	1.Познакомить и в детей с обманными движениями и закрепить их выполнение.	<p>-Ходьба по гимнастической скамье с перекладыванием малого мяча перед собой из правой руки в левую.</p> <p>-Отбивание мяча от стены и ловля его двумя руками.</p> <p>-Футбольное путешествие.</p>
34.	Игра	Формировать навыки выполнения технических элементов игры - в игре по упрощенным правилам 1 на 1.	Игра по упрощенным правилам 1 на 1
35.	Игра	Формировать навыки выполнения технических элементов игры в игре по упрощенным правилам 4 на 4.	Игра по упрощенным правилам 4 на 4
36.	Итоговое «Волшебные мячи»	Вызвать командный дух, и желание максимально показать полученные навыки.	<p>-Игр. упр.: «Вышло солнце из-за речки» - бег врассыпную, быстро построиться возле своего обруча. «Попади в корзину» - бросок мяча в корзину разными способами, с разных точек.</p> <p>-П/и. «Гонка мячей», «У кого меньше мячей», «Займи свободный кружок».</p> <p>-М/п игра «Ручеек с мячом».</p>
<b>Квест –игра по вопросам ЗОЖ и технике игры в футбол.</b>			

# ПРИЛОЖЕНИЕ

№1 Материалы бесед с детьми

№2 Подвижные игры с мячом

№3 Игры народов Севера

## Беседы с детьми для знакомства с игрой футбол.

### 1 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- 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 мальчишки, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды. Взлетит и упадет на землю мяч. И снова взлетит... статистика утверждает, что в любую секунду дня на земном шаре в воздухе одновременно находятся пятьдесят таких мячей. И один из них ваш.

### 2 Беседа: Учимся играть в футбол (о технике игры в футбол)

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

И снова мы спешим на стадион –

И никуда от этого не деется.

Кто магией футбола увлечен

Того не покидает детство.

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

Хотите поиграть? Начертите на асфальте большой круг. Возьмите мяч. А теперь постарайтесь ногой вести мяч по кругу, не сходя с линии. Мяч укатился далеко за круг? Не расстраивайтесь: у вас все впереди. Если хотите стать футболистами, вы должны научиться управлять мячом, а не мяч должен управлять вами. Помогут вам мои советы.

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

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

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

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

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

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

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

*Удар внутренней частью подъема* – самый распространенный. Он выполняется так же, как и серединой подъема. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги.

Удары могут выполняться по неподвижному мячу, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу.

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

*Остановка катящегося мяча* дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам.

Самое главное при остановке мяча – чтобы он не отскочил от ноги игрока.

При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу. Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается.

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

*Ведение мяча.* Вести мяч можно как бегом, так и шагом, ударяя его одной ногой или поочередно: то правой, то левой. При ведении мяча по прямой линии наиболее удобно наносить удары внешней частью подъема стопы, а по кривой – внутренней частью подъема.

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

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

**3 Беседа: Умейте нападать, умейте защищать!** (техника игры в футбол). - Вы уже многому научились из того, что должен уметь настоящий футболист. Попробуем поиграть!

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

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

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

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

При ловле высоко летящего мяча в прыжке вратарь одновременно с прыжком поднимает вверх прямые руки с широко расставленными пальцами. Когда мяч коснется пальцев рук, вратарь обхватывает его и прижимает к груди.

Если мяч катится по земле на вратаря, то он должен согнуть ноги, наклониться и ловить мяч прямыми руками с обращенными вперед ладонями.

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

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

В ваши ворота забили гол. Поддержи вратаря, скажи ему что-нибудь ободряющее, чтобы он не пал духом. Вы – одна команда! Вам так нравится эта удивительная игра – футбол!

**4 Беседа: Простейшие правила игры.**

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

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

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

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

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

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот и при этом никто из игроков забившей команды не нарушил правила. Вратарь должен находиться за линией ворот, в поле, а не на территории ворот.

Игроки имеют право вести мяч только ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника.

Задача игроков противоположной команды – не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить мяч.

В футболе только вратарь имеет право брать мяч в руки – остальные полевые игроки играют ногами. Одна из команд забила мяч в ворота, значит, игра возобновляется игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

Игра может длиться до 30 минут. Время игры делится на две половины, по 15 минут каждая, с 5-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать другая команда – не та, которая начинала игру.

По окончании игры поиграйте в малоподвижную игру, чтобы привести организм в более спокойное состояние.

Судья может менять игроков в течении всей игры: может заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут мяч в руки, толкаются, ведут себя недисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если игроки обеих команд совершают нарушения одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения).

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

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

### **5 Беседа: Как избежать травматизма.**

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

Чтобы избежать травматизма:

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

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

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

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

### **6 Беседа: Как достичь положительного результата.**

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

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

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

- Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.

- Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.

- Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.

- Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.

- Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все – за одного».

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

## **Приложение 2. Подвижные игры с мячом**

Для развития организма ребенка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую важность представляют основные движения. Особое место среди них занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, увеличивают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

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

### **Горелки с мячом**

Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки, т.е. парами. В пяти шагах впереди

от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же хватается мяч и «салит» им одного из бегущих. «Осаленный» делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место

### **Летучий мяч**

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кем был брошен мяч, становится водящим. Водящий не может коснуться мяча, когда мяч находится в руках игрока.

### **Мяч с топотом**

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

### **Круг**

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

### **Мячи разные несем**

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

Мы идем, идем, идем, Разные мячи несем.

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

У кого здесь мяч лежит, Тот за нами не бежит,  
А свой мячик поднимает И скорее в нас  
бросает!

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

### **Зайчики**

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

### **Наоборот**

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

### **Колобок**

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

*Наш веселый колобок - Покатился на лужок, Кто быстрее его вернет, Приз команде принесет.*

С последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему игроку. Стоящие последними игроки команд бегут с мячом вперед и встают впереди своих команд. Игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди. Условия игры: при передаче мяча ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить и из положения сидя, ноги скрестив, или сидя, ноги вытянув и раздвинув шире плеч.

## **Воевода**

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

Катится яблоко в круг хоровода,

Кто его поднял, тот воевода...

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

Я бегу из хоровода.

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

И беги как огонь!

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

## **Меткий стрелок**

Выбранный по считалке водящий встает в центр круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в круге, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно.

Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх. Подброшенный мяч – сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-домики, расположенные в 2-3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке-домике.

Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертываются от мяча. Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.

Разноцветный мячик.

Дети хором читают стихи В. Сушковой: Разноцветный мячик

По дорожке скачет. По дорожке, по тропинке, от березки до осинки, От осинки – поворот, прямо к (Ване) в огород.

Играющие, стоя по кругу, передают или перебрасывают друг другу мяч. Получивший мяч на слово «поворот» ударяет мячом об пол в ритм тексту последней строки, в которую вставляется имя держащего мяч, после чего все разбегаются, а игрок с мячом старается осалить, как можно больше ребят. Осаленные выбывают из игры. Через 1-2 минуты по сигналу взрослого игра прекращается. В конце игры подводятся итоги: кто из водящих осалил больше играющих.

## **Кувшинчик**

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

*Я кувшинчик уронил и об пол его разбил. Раз, два, три, его, Ваня, лови!*

Сразу же по окончании песни водящий сильно ударяет мячом о землю, а участник, имя которого было названо в песне, ловит его.

Игрок, поймавший мяч, отходит в сторону. А все остальные поднимают руки, образуя над головой круг – колесо, и поют:

Мы знаем все подряд, что ребята говорят:

Оля, коля, дуб зеленый, ландыш белый, заяка серый, Брось!

Участник с мячом поет: Я знаю все подряд, что ребята говорят: Дуб зеленый, ландыш, мак, Я бросаю мяч - вот так!

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

## **Мячик кверху** (русская народная игра)

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

Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стойте!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху – игра продолжается. Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова «Стойте!» - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

## **Большой мяч** (русская народная игра)

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

Правила игры. Играющие не берут в руки мяч в течении всей игры, они перекатывают его только ногами.

### **Лапта (русская народная игра)**

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

Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди, все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

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

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

### **Блуждающий мяч**

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

### **Играй, играй мяч не теряй**

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнала все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков.

Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д.

### **Мяч по кругу**

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

### **Будь внимателен**

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

### **Брось дальше**

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

### **Десять передач**

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

### **Вызови по имени**

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

### **Сделай фигуру**

Дети свободно располагаются на площадке, у каждого второго – мяч. Воспитатель говорит: «День», все свободно играют с мячом. Воспитатель считает: «Раз, два, три». На последний счет дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскок от земли или на лету.

Играющие могут стоять по кругу в шеренге и бросать мячи через голову назад, прокатывать в разных направлениях.

### **Поймай мяч**

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

### **У кого меньше мячей**

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

### **Ловишка в кругу**

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

### **Мяч – водящему**

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

### **Стой!**

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

### **Гонка мячей по кругу**

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

### **За мячом**

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две команды, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн – водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернуться на свои места, а мяч окажется у водящего.

(Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению).

### **Охотники и звери**

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки – звери. Одна половина площадки – лес, другая – поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из лес в поле. Охотники стараются поймать зверей – попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

### **Мяч – противнику**

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

### **Успей поймать мяч**

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

### **Займи свободный кружок**

Все дети, а исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается. Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей бросать и ловить мяч.

### **Обгони мяч**

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

### **Круговая лапта**

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

### **Мотоциклисты**

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

### **Ловец с мячом**

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

### **Ведение мяча парами**

Дети делятся по двое, у каждого игрока – мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой – водящий. Его цель – не роняя мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удастся, игроки меняются местами.

После того как водящий коснулся своего товарища, он должен продвинуться на 5-6 шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.

### **Вызовы по номерам**

Дети делятся на несколько команд (по 4-5 человек). В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (5-6) на расстоянии 1-2 м одна от другой. Воспитатель называет номер игроков (не по очереди). Ребенок, чей номер назван, ведет мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева и т.д. последнюю же кеглю обегает кругом и так же, бегом, возвращается обратно.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

### **Борьба за мяч**

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

Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

### **Мяч – ловцу**

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

### **Мяч капитану**

Площадка разделена на две части. В игре участвуют две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (или обруч), нарисованный у дальнего края чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

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

### **Выгони мя (русская народная игра)**

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

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

### **Шлёпанки (русская народная игра)**

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

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

### **Мяч (карельская народная игра).**

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на площадке крепость – квадрат, каждая сторона которой равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимет мячик и бросает его в наступающих, те, в свою очередь, снова бросают мячик в защитников крепости. Промахнувшийся выбывает из игры.

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

### **Круговой** (мордовская народная игра).

Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, кто за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно стараются попасть мячом в детей, находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удастся поймать мяч, он старается попасть им в любого ребенка за кругом. Если ему это удастся, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запятнает всех детей, играющие меняются местами. Мяч можно ловить лишь с воздуха, от земли не считается. Осаленные выходят из круга. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.

### **Мяч по кругу** (татарская народная игра).

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

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

### **Стрелок** (башкирская народная игра).

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2м. один игрок-стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают пробежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком. В начале игры стрелком становится тот, кто после команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

## **Приложение 3. Игры народов Севера**

### **Ручейки и озёра**

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

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

### **Здравствуй, догони!**

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

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

### **Отбивка оленей**

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

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

### **Волк и олени**

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

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

### **Успей поймать!**

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

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

#### **Ловкий оленевод**

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

Правила игры. Бросать мяч можно только с условного расстояния