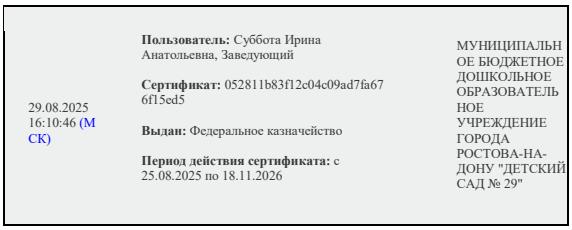
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 29»



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ № 29

_____/ Суббота И.А./

Приказ №178 от «29» августа 2025 г.

Рабочая программа дополнительного образования по футболу

Возраст обучающихся – 4-6 лет

Срок реализации – 2 года

Автор:
Камаев Антон Валерьевич
Педагог дополнительного образования

Ростов-на-Дону,
2025г.

Раздел	№ страницы
1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность Программы	3
1.2 Актуальность Программы	4
1.3 Новизна	4
1.4 Педагогическая целесообразность	4
1.4.1 Практическая значимость	5
1.5 Цель и задачи	5
1.6 Отличительные особенности Программы	6
1.7 Возраст обучающихся	6
1.7.1 Возрастные характеристики обучающихся	6
1.8 Сроки реализации Программы	7
1.9 Формы и режим занятий	7
1.9.1 Особенности организации образовательного процесса	7
1.9.2 Основные формы и методы	7
1.10 Ожидаемые результаты и способы определения результативности	9
1.11 Формы подведения итогов реализации Программы	11
2. Учебный тематический план	11
2.1 Учебно-тематический план (1 год обучения)	11
2.2 Учебно-тематический план (2 год обучения)	18
3. Методическое обеспечение Программы	24
3.1 Методы и приемы	24
3.2 Техническая подготовка	25
3.3 Тактическая подготовка	25
3.4 Теоретическая подготовка	25
3.5 Методические материалы	26
3.5.1 Беседы с детьми для знакомства детей с игрой	26
3.5.2 Картотека подвижных игр	31
4. Материально-техническое оснащение	40
4.1 Наличие печатных, электронных образовательных и информационных ресурсов	42
5. Список используемой литературы, приложение	41

1. Пояснительная записка

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания и развития. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

1.1. Направленность Дополнительной образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбо» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача от 28 сентября 2020 года №28, зарегистрировано Министерством юстиции РФ 18.12.2020, регистрационный №61573, действующим до 01.01.2027г.; СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2, зарегистрировано Министерством юстиции РФ 29.01.2021, регистрационный номер № 62296, действующий до 01.03.2027г.Концепции развития дополнительного образования, утвержденной распоряжениемПравительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;
- Примерных требований к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей

Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844).

-Устав МБДОУ №29 приказ от 18.08.2016г. УОПР – 520

1.2 Актуальность Программы

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. И этот факт не может не волновать наше общество. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Дополнительная образовательная деятельность «Футбол для дошколят» воспитывает командный дух, ведь каждый член команды знает, что общий результат зависит и от его действий. В футбольной команде есть специализация: кто-то подает, кто-то блокирует удар соперника, кто-то его принимает, кто-то подстраховывает, кто-то бьет сам. В то же время члены команды периодически меняются местами, то есть они должны уметь неплохо делать все перечисленное, быть взаимосвязанными. Ситуация в игре быстро меняется, значит, члены команды должны доверять друг другу и понимать товарища без слов, быстро принимать решения. Занятие предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, основанного на повышение интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

1.3 Новизна

Новизна данной Программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

1.4 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность данной Программы состоит в том, что в играх у детей не только закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

По окончании освоения программы, обучающиеся имеют возможность продолжать заниматься футболом на более углубленном уровне с большей нагрузкой.

1.4.1 Практическая значимость

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 тренер активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость**.**

1.5 Цель и задачи Программы

Цель программы:

Целью Программы является развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления детского организма посредством занятий футболом, популяризация футбола, а так же приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения технических, тактических и практических навыков игры в футбол.

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:

Обучающие:

- знакомить с правилами игры в футбол;
- формировать навыки владения мячом;
- учить владению технико-тактическими навыками игры в футбол;
- знакомить с историей и достижениями российского и мирового футбола.

Развивающие:

- развивать координацию движений, основных физические качеств: силы, ловкости, быстроту реакции;
- создавать условия для самовыражения, самореализации;
- развивать волевые качества;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

Воспитательные:

Воспитывать умение работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, сохраняя свою индивидуальность и формируя ситуацию успеха:

- формировать навыки дисциплины;
- воспитывать чувство самостоятельности,
- формировать мировоззрение, внутреннюю культуру личности.

— формировать здоровый образ жизни;
— воспитывать уважительное отношение к сопернику, толерантность;
— формировать и укреплять чувство патриотизма.

1.6 Отличительные особенности Программы

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

— создают условия для включения в работу основных физиологических системорганизма, что важно для полноценного развития ребенка.
— развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличиваютподвижность в суставах;
— укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработкехорошей осанки;
— способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве

Общеукрепляющие, развивающие упражнения направлены на:

— общее оздоровление организма;
— развитие ловкости.
— развитие ориентировки в пространстве;
— развитие скоростно-силовых качеств;

Еще одной **важной отличительной чертой данной Программы** является то, что занятия расширяют возможности эстетического воздействия на обучающихся, развивая стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

1.7 Возраст обучающихся

Программа «Футбол для дошколят» предназначена для детей 4-6 лет.
Поскольку уровень Программы **ознакомительный,** то особых специфических навыков для освоения обучающимися Программы не требуется.

1.7.1 Возрастные характеристики обучающихся

В старшем дошкольном возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. Напряженная мышечная работа предъявляет высокие

требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения и, так как сердце раньше, чем скелетные мышцы, достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большей мощности. Психофизическое развитие детей и способность мышления еще недостаточно развиты, поэтому развивая физические качества ребенка в начальном тренировочном периоде, следует обучение технике владения мячом и тактике игры проводятся при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко используются подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умение взаимодействовать с партнерами.

Основное время отводится физической подготовке с использование доступных средств, с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости. В начальной подготовке используются в основном комплексные тренировочные занятия.

1.8 Сроки реализации Программы

Срок реализации программы 2 года (1 учебный год равен 12 месяцев).

На полное освоение одного года обучения потребуется 96 часов.

Общий срок освоения Программы-192 часа.

1.9 Формы и режим занятий

Форма обучения -очная. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут (1 академический час).

1.9.1 Особенности организации образовательного процесса

Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом желаний родителей.

Программа предусматривает групповые занятия с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Вся работа по программе выстраивается с широким применением игровой деятельности, т.к. двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

1.9.2 Основные формы и методы

Структура занятия предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

Основной формой организации обучения и воспитания футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные занятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятийявляются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход.

При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

1.10 Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Задачи первого года обучения

- Формировать двигательные навыки у детей, умение работать в команде.
- Развивать точность и координацию движений, пространственной ориентировки, зрительной и слуховой ориентации.
- Развитие физических качеств ребёнка.
- Воспитание положительных нравственно-волевых черт детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдение правил игры и спортивного поведения.

К концу года должны знать:

- Спортивные игры с мячом.
- Футбол, как вид спорта.
- Основные термины футбола.

К концу года дети должны уметь:

- Отбивать мяч левой и правой ногой.
- Передавать мяч товарищу.
- Ведение мяча ногой по прямой, змейкой, с изменением направления.
- Забивать мяч в ворота с места и в движении.
- Играть в футбол по упрощённым правилам 2х2.

Задачи второго года обучения

- Развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, учить командным взаимодействиям.
- Формировать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приёмов передачи (паса), остановки, ведению и забивания мяча в ворота.
- Развитие глазомера, координации, точности при работе с мячом.
- Умение играть в футбол в команде, соблюдая правила игры и спортивное поведение.

К концу года дети должны знать:

- Правила игры в футбол.
- Футбольные термины
- Простейшие схемы движения на поле с мячом.
- Способы отбирания мяча и обманных движений.

К концу года дети должны уметь:

- Ведение мяча по прямой, змейкой, с изменением направлением в быстром темпе
- Удар по воротам правой и левой ногой, с места и в движении.

— Передачи (пасы) друг другу стоя на месте, и в движении.

— Умение действовать в команде, соблюдать правила игры.

— Владение способами отбора мяча, и владение обманными движениями при ведении мяча

— Игра в футбол.

Мониторинг физического развития детей:

Бег 10 метров (сек):

Высокий – 2,1 сек.

Средний – 2,3 сек.

Низкий – 2,5 более сек.

Бег 30 метров (сек):

Высокий – 6,3 сек

Средний – 6,5

Низкий – 7,0 и более сек.

Челночный бег 3х10м

Высокий – 7,4 сек

Средний – 7,6 сек

Низкий – 8,0 и более сек

Прыжок в длину с места:

Высокий – 140 см 13

Средний – 120 см

Низкий – 100 и ниже.

Бросок набивного мяча из-за головы стоя:

Высокий – 300 см

Средний – 260 см.

Низкий – 175 и меньше см.

Удар по неподвижному мячу:

Высокий – из 5 ударов 5 попаданий

Средний – из 5 ударов 3 попадания

Низкий – из 5 ударов 2 и менее попаданий

Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления:

Высокий – ведёт мяч, не теряя его.

Средний – ведёт мяч с минимальными потерями мяча.

Низкий – ведёт мяч с частыми потерями.

Удар по воротам:

Высокий – из 5 ударов 5 попаданий.

Средний – из 5 ударов 3 попадания.

Низкий – из 5 попаданий 2 и менее попаданий.

Передача мяча друг - другу:

Высокий – из 5 передач 5 правильных по направлению партнёра.

Средний – из 5 передач 3 правильных.

Низкий – из 5 передач 2 и менее правильных.

Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребёнка овладением навыками игры в футбол, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.

1.11 Формы подведения итогов реализации программы

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

2. Учебно-тематический план

Каждое занятие состоит из трёх частей:

Подготовительная часть:

- Общая и специальная разминка

Основная часть:

- Техническая подготовка (техника передвижения и владения мячом)
- Тактическая подготовка

Заключительная часть.

2. 1 Учебно-тематический план (1 год обучения)

Месяц		Тема занятия	Содержание	Количество часов теория/ практика
Сентябрь	1 неделя	Знакомство с игрой футбол	**Теория**: Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», **Практика:** ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам, игра в футбол.	0,5/1,5
	2 неделя	Учимся играть в футбол	**Теория**: Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). **Практика**: Пробная игра в футбол.	0,5/1,5
	3 неделя	**Мониторинг**		0/2

	4 неделя	**Мониторинг**		0/2
Октябрь	5 неделя	Ведение мяча	**Теория**: Основные термины футбола. **Практика**: Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения.	0,5/1,5
	6 неделя	Ведение мяча	**Практика**: Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения	0/2
	7 неделя	Ведение мяча Передача мяча, Остановка мяча.	**Практика**: Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления движения (шагом и с ускорением). Передача мяча парами внутренней стороной стопы друг другу. Остановка мяча подошвой после передачипартнёра.	0/2
	8 неделя	Ведение мяча Передача мяча, Остановка мяча.	**Практика**: Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления движения (шагом и с ускорением). Передача мяча парами внутренней стороной стопы друг другу. Остановка мяча подошвой после передачи партнёра.	0/2
Ноябрь	9 неделя	Удар по мячу	**Теория**: Беседа о правилах игры в футбол **Практика**: Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Передача мяча другдругу.	05/1,5
	10 неделя	Удар по мячу	**Практика**: Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Передача мяча другдругу.	0/2
	11 неделя	Удар по мячу, передача мяча в движении друг другу.	**Практика**: Удар по мячу внутренней стороной стопы в движении друг другу.	0/2
	12 неделя	Ведение мяча.	**Практика**: Ведение мяча правой и левой ногой в движении, с изменением направления.	0/2
Декабрь	13 неделя	Ведение мяча.	**Практика**: Ведение мяча правой и левой ногой в движении, с изменением направления.	0/2
	14 неделя	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	**Практика**: Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. **Игр**. **упр**. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Блуждающий мяч». «У ребят порядок строгий». М/п игра «Запомни и замри».	0/2
	15 неделя	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	**Практика:** Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямом направлении на скорость.	0/2

			Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Ловкий оленевод». Игра в футбол.	
	16 неделя	Ведение с изменением направления, передача мяча	**Теория**: Повторение основных правил игры в футбол. **Практика**: 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.	0,25/1,75
Январь	17 неделя	Передача мяча, ведение	**Практика**: Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. **Игр. упр**. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». **П/и** «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол.	0/2
	18 неделя	Техника владения мячом	**Практика**: Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. **Игр. упр**. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча. **П/ и**. «Ловля оленей». **М/п** игра «Летает - не летает».	0/2
	19 неделя	Техника владения мячом	**Теория**: Повторение основных терминов в футболе. **Практика:** 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.	05/1,5
	20 неделя	Техника передвижения	**Практика**: 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	0/2

Февраль	21 неделя	Техника передвижения	**Практика**: 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	0/2
	22 неделя	Техника передвижения	**Практика**: 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	0/2
	23 неделя	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча	**Практика**: Ведение мяча вокруг себя правой,левой ногой. Подъем мяча. **Игр. упр**. «Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. **П/и** «За мячом». **М/п игра** «Будь внимателен».	0/2
	24 неделя	Ведение с последующим ударом по воротам	**Практика**: 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.	0/2
Март	25 неделя	Ведение с последующим ударом по воротам	**Практика**: Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. **Игр. упр**. «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка), «Попади в ворота» -удар мяча в ворота разными способами, с разных точек. **П/и**. «Мяч с топотом».Игра в футбол	0/2
	26 неделя	Челночный бег	**Практика**: Челночный бег. Ведение мяча - челнок. **Игр. упр**. «Вышло солнце из-за речки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. **П/и**.: «Успей поймать!». **М/п** игра «Ухо-лоб-нос».	0/2

	27 неделя	Челночный бег	**Практика**: Челночный бег. Ведение мяча - челнок. **Игр. упр**. «Вышло солнце из-за речки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. **П/и**.: «Успей поймать!». **М/п** игра «Ухо-лоб-нос».	0/2
	28 неделя	Развитие равновесия	**Теория**: Беседа о способах отбора мяча и обманных движениях. **Практика**: Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. **Игр. упр**. «Горячая картошка».	0,5/1,5
Апрель	29 неделя	Развитие равновесия	**Практика**: Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. **Игр. упр**. «Горячая картошка».	0/2
	30 неделя	Передача, развитие равновесия	**Практика**: 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.	0/2
	31 неделя	Прыжки из стороны в сторону, подъеммяча	**Практика**: Прыжки на двух ногах вдоль каната,перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. **Игр. упр.** «Головой удерживая мяч». **П/и.:** «Охотники и звери». **М/п игра** «У кого мяч».	0/2
	32 неделя	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	**Практика**: Прыжки на двух ногах вдоль каната,перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. **Игр. упр.** «Головой удерживая мяч». **П/и.:** «Охотники и звери». **М/п игра** «У кого мяч».	0/2
М	33 неделя	Передача мяча в тройках, прыжки	**Практика**: 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.	0/2
	34 неделя	Умей нападать, умей защищаться, упрощенная	**Теория**: Беседа: умей нападать, умей защищаться. **Практика**: Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3на3	0,5/1,5

		игра		
	35 неделя	Ознакомление с обманными движениями	**Практика**: Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. **П/игры** «Не урони мяч», «Мы веселые ребята-с мячом». Игра в футбол	0/2
	36 неделя	Ведение с обманными движениями	**Практика**: 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» – формированиеправильной осанки	0/2
Июнь	37 неделя	Ведение с обманными движениями	**Практика**: 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	0/2
	38 неделя	Ведение с ударом	**Практика**: Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. **П/игра** «Кого назвали – тот и ловит мяч».Игра в футбол.	0/2
	39 неделя	Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру	**Практика**: Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. **П/игры** «Не урони мяч», «Мы веселые ребята – с мячом». Игра в футбол.	0/2
	40 неделя	Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу	**Практика**: 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 вокругобруча правой и левой ногой в разных направлениях, «Не выпускать мяч из круга», «Забей в ворота». **П/и**. «Белые медведи». Игра в футбол	0/2
Июль	41 неделя	Техника передвижения, передача мяча	**Практика**: Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами**.** **Игр. упр**. «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра впарах: приемы мяча– игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи. **П/и** «Мяч и веревка».	0/2

	42 неделя	Техника передвижения, передача мяча	**Практика**: Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами**.** **Игр. упр**. «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах:приемы мяча– игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи. **П/и** «Мяч и веревка».	0/2
	43 неделя	Скоростное ведение по прямой	**Практика**: Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Ведение мяча по прямой. **Игр. Упр**.: «Не задень предмет», «Быстро за мячом». П/и.: «Защита крепости». Игра в футбол.	0/2
	44 неделя	Игра	**Теория:** Правила игры в футбол **Практика:** Игра по упрощенным правилам 3х3.	0,5/1,5
Август	45 неделя	Игра	**Теория:** Футбольные термины. **Практика:** Игра по упрощенным правилам3х3.	0,25/1,75
	46 неделя	Игра	**Теория:** Футбольные термины. **Практика:** Игра по упрощенным правилам3х3.	0,25/1,75
	47 неделя	Итоговое «Волшебные мячи»	**Практика:** Игр. Упр.: «Вышло солнце из-за речки» - бег врассыпную, быстро построиться возлесвоего обруча. «Попади в корзину» - бросок мяча в корзину разными способами, с разных точек. **П/и.** «Гонка мячей», «У кого меньше мячей», «Займи свободный кружок». **М/п игра** «Ручеек с мячом».	0/2
	48 неделя	Диагностика	**Практика:** Ведение мяча змейкой – 10 м, не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). Скоростные и силовые упражнения	0/2
Итого	48 учебных недель, 96 занятий		Теория: 4,75 часа Практика 91,25 часов	

2.2 Учебно-тематический план (2 год обучения)

Месяц		Тема	Содержание	Количество часов теория/практика
Сентябрь	1 неделя	Простейшие правила игры	**Теория:** Беседа: правила игры. Вспомнить основные элементы техники игры. **Практика:** Игра в футбол.	0,5/1,5
	2 неделя	Как избежать травматизма ?	**Теория:** Беседа: как избежать травматизма. Ведение мяча по прямой, змейкой. Удары в цель. **Практика**: Игра в футбол.	0,5/1,5
	3-4 неделя	Мониторинг		0/2
				0/2
Октябрь	5 неделя	Ведение мяча	**Теория:** Футбольные термины. **Практика:** Ведение мяча по прямой, змейкой в быстром темпе. **Игр. упр.:** «Подскок», «Толкни –поймай». П/.и.: «Воевода». Игра в футбол.	0/2
	6 неделя	Ведение мяча	**Практика:** Ведение мяча по прямой, змейкой в быстром темпе. **Игр. упр.:** «Подскок», «Толкни –поймай».П/.и.: «Воевода». Игра в футбол.	0/2
	7 неделя	Школа мяча	**Практика:** 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.	0/2
	8 неделя	Школа мяча	**Практика:** Перебрасывание мяча друг другу стоя способ из-за головы. Метание малого мячав вертикальную цель, в броске мяча вверх и ловле его двумя руками. **Игр. упр.** «Головой удерживая мяч», «Подскок», «Мяч в обруч». **П/и.:** «Колобок». Игра в футбол.	0/2
Ноябрь	9 неделя	Школа мяча, скоростное ведение по прямой	**Практика:** Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумяруками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Ведение мяча по прямой. **Игр. упр**.: «Не задень предмет», «Быстро за мячом». **П/и.:** «Защита крепости». Игра в футбол.	0/2

	10 неделя	Школа мяча. ведение с остановкой и изменением скорости	**Практика:** Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, спиной друг к другу. Ведениемяча с остановкой и изменением скорости. **Игр. упр.:** «Переноска мячей». **П/и:** «Играй, играй, мяч не теряй». **М/п игра** «Повтори-ка».	0/2
	11 неделя	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления	**Практика:** Перебрасывание мяча друг другу с хлопком, поворотом. Метание в цель из исходного положения, стоя на коленях. Ведение с изменением направления **Игр. упр.:** «Передал-садись». **П/и.:** «Успей поймать». Игра в футбол.	0/2
	12 неделя	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления	**Практика:** Перебрасывание мяча друг другу с хлопком, поворотом. Метание в цель из исходного положения, стоя на коленях. Ведение с изменением направления **Игр. упр.:** «Передал-садись». **П/и.:** «Успей поймать». Игра в футбол.	0/2
Декабрь	13 неделя	Техника передвижения, скоростное ведение	**Теория:** Футбол, как один из популярных видов спорта. **Практика:** Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Ведение мяча с изменением направления. Бег через набивные мячи. **Игр. упр.** «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой, «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро предают мяч ногой по кругу. **П/и.** «Пустое место» (пятнашки с вызовом).Игра в футбол.	0,25/1,75
	14 неделя	Ведение мяча, удары по неподвижно -му мячу	**Практика:** Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу. **Игр. упр.** «Подвижная цель» - дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего, «Чей мяч дальше?». **П/и**. «Разноцветный мячик». **М/п игра** «Тик-так».	0/2
	15 неделя	Ведение мяча, удары по неподвижно-му мячу	**Практика:** Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу. **Игр. упр.** «Подвижная цель» - дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего, «Чей мяч дальше?». **П/и**. «Разноцветный мячик». **М/п игра** «Тик-так».	0/2

	16 неделя	Техника передвижения,передача мяча	**Практика:** Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. **Игр. упр.** «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах: приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч,ведение мяча с передачи. **П/и** «Мяч и веревка». **М/п игра** «Будь внимательным».	0/2
Январь	17 неделя	Передача мяча в движении, удары по катящемуся мячу	**Практика:** Передача мяча друг другу в движении. Удары по воротам; удар мяча о стенуи обратно. **Игр.упр.** «Точный удар», «Кто больше отобьет». **П/и**. «Пятнашки». Игра в футбол	0/2
	18 неделя	Ведение мяча восьмеркой, передача мячапо кругу	**Практика:** 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	0/2
	19 неделя .	Ведение мяча восьмеркой, передачи мяча	**Практика:** Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Ведение мяча парами. Передача мяча ногой по кругу. **Игр. упр**. «Ведение мяча парами», «Забей в ворота». **П/и.** «Мяч с топотом». Игра в футбол.	0/2
	20 неделя	Игра в футбол по заданию	**Практика:** Игр. упр. «С двумя мячами», «Борьба за мяч».Игра в футбол.	0/2
Февраль	21 неделя	Игра в футбол по заданию	**Практика:** Игр. упр. «С двумя мячами», «Борьба за мяч».Игра в футбол.	0/2
	22 неделя .	Школа мяча	**рактика:** Перебрасывание мяча из одной рукив другую. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча вперед головой. **Игр. упр.** «Передал - садись» -броски и ловля мяча, «Светофор» - во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста. **П/и** «Салки с мячом». **М/п игра.** «Передай мяч соседу».	0/2
	23 неделя	Школа мяча	**Практика:** 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,	0/2

			«Светофор» - во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста. **П/и** «Салки с мячом». **М/п игра.** «Передай мяч соседу».	
	24 неделя	Школа мяча, Ведение с обманными движениями	**Практика:** Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Ведение мяча с обманными движениями. **Игр. упр.** «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. **П/и** «За мячом». **М/п игра** «Будь внимателен».	0/2
Март	25 неделя	Школа мяча, Ведение с обманными движениями	**Практика:** Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Ведение мяча с обманными движениями. **Игр. упр.** «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. **П/и** «За мячом». **М/п игра** «Будь внимателен».	0/2
	26 неделя	Школа мяча	**Практика:** 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.	0/2
	27 неделя	Школа мяча	**Практика:** 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.	0/2
	28 неделя	Передача мяча в парах, открывание	**Теория:** Повтор футбольных терминов. **Практика:** Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. **Игр.упр.** «Лови, бросай – падать не давай», «Туннель» -прокатывание мяча между ног, «Меткий стрелок». **П/и.** «Займи свободный кружок».Игра в футбол.	0,5/1,5

Апрель	29 неделя	Передача мяча в парах, открывание	**Практика:** Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. **Игр.упр.** «Лови, бросай – падать не давай», «Туннель» -прокатывание мяча между ног, «Меткий стрелок». **П/и.** «Займи свободный кружок».Игра в футбол.	0/2
	30-31 неделя	Передача мяча в движении, открывание	**Практика:** 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.	0/2
	32 неделя	Передача мячав движении, открывание.	**Практика:** 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.	0/2
Май	33 неделя	Ведение с последующим ударом в цель	**Практика:** Ведение с последующим ударом в цель, с разных участков поля. Игра в футбол. Релаксация «Наедине с дождем».	0/2
	34 неделя	Ведение мячас препятствиями	**Практика:** Игр. упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка). Игра в футбол. Релаксация «Волшебный сон».	0/2
	35 неделя	Ведение мячас препятствиями	**Практика:** Игр. упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка). Игра в футбол. Релаксация «Волшебный сон».	0/2
	36 неделя .	Передача мяча в тройках, развитие равновесия	**Практика:** Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.**Игр. упр.** «Кто быстрее?». **П/игра** «Пустое место». **М/п игра** «Мяч по кругу».	0/2
Июнь	37 неделя	Школа мяча, передача мяча в тройках в движении	**Практика:** Передача мяча через сетку в парах способом из-за головы. Ползание под дугами, головой прокатывая набивной мяч. Передача мяча в тройках, в движении. **П/игра** «Успей перебежать». «Здравствуй, догони!» Игра в футбол.	0/2

	38 неделя	Развитие силы и координации	**Практика:** 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.	0/2
	39 неделя	Элементыигры в футбол	**Практика:** Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от. Игра в зайчика 3х1. **П/игры «**Не урони мяч». «Мы веселые ребята – с мячом». Игра в футбол **М/п игра** «Сделай фигуру».	0/2
	40 неделя	Как достичь положительного результата?	**Теория:** Беседа: как достичь положительного результата? **Практика:** Игра по упрощенным правилам 3 на3	0,5/1,5
Июль	41 неделя	Диагностика	**Практика:** 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 2м).	0/2
	42 неделя	Развитие координации, техника владениямячом	**Практика:** Бег по координационной лесенке. Футбольное путешествие. **П/и**. «Пятнашки с мячом», «Беспокойный мяч». **М/п игра** «Вызов по имени».	0/2
	43 неделя	Развитие равновесия, техника Владения мячом	**Практика:** Ходьба по гимнастической скамье с перекладыванием малого мяча перед собой из правой руки в левую. Отбивание мяча от стены и ловля его двумя руками. Футбольное путешествие.	0/2
	44 неделя	Игра	**Теория:** Спорт-это здоровье **Практика:** Игра по упрощенным правилам 1 на 1	0,5/1,5
Август	45 неделя	Игра	**Практика:** Игра по упрощенным правилам 1 на 1	0/2
	46 неделя	Игра	**Теория:** Футбольные термины. **Практика:** Игра по упрощенным правилам 4 на4	0,5/1,5
	47 неделя	Игра	**Теория:** Футбольные термины. **Практика:** Игра по упрощенным правилам 4 на4	0,5/1,5

	48 неделя	Итоговое «Волшебные мячи»	**Теория:** Закрепление правил игры в футбол **Практика:** Игр. упр.: «Вышло солнце из-за речки» -бег врассыпную, быстро построиться возле своего обруча. «Попади в корзину» - бросок мяча в корзину разными способами, сразных точек. **П/и**. «Гонка мячей», «У кого меньше мячей», «Займи свободный кружок». **М/п игра** «Ручеек с мячом».	0,5/1,5
Итого	48 учебных недель, 96 занятий		Теория: 3,75 часа Практика: 68,25 часов	

3. Методическое обеспечение Программы

3.1 Методы и приёмы:

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.

3.2 Техническая подготовка:

Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; догоняя впереди бегущего; выполняя задания воспитателя; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки, 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

Техника владения мячом и с основные способы их выполнения: дар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м; остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу; ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров; обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

3.3 3 Тактическая подготовка:

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

3.4 Теоретическая подготовка:

1. Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире
2. Учимся играть в футбол
3. Умейте нападать, умейте защищать
4. Простейшие правила игры
5. Как избежать травматизма
6. Как достичь положительного результата

3.5 Методические материалы

3.5.1 Беседы с детьми для знакомства с игрой «Футбол»

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

- Ребята, сегодня мы поговорим об одной очень увлекательной игре, а о какой –

попробуйте отгадать!

Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин. Не едят его, не пьют, А кидают, и бросают, И ногами сильно бьют.

Что это за витамин? В какой игре его бьют ногами? Правильно: футбольный мяч! Вот он, какой пестрый и красивый!

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

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

действиями футболистов с трибуны.

А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете? Кто из наших футболистов известен всему миру? Да, это наш вратарь Лев Яшин.

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

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

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

И снова мы спешим на стадион –

И никуда от этого не 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.

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

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

Попробуем поиграть!

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

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

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

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

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

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

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

Ввести мяч в игру можно броском: руками вверх, сбоку, снизу, а также ударом ноги. В ваши ворота забили гол. Поддержи вратаря, скажи ему что-нибудь ободряющее, чтобы он не пал духом. Вы – одна команда! Вам так нравится эта удивительная игра –футбол!

Беседа: Простейшие правила игры

- У каждой спортивной игры, будь то баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон и др., есть свои

правила. В футболе тоже есть правила, которые нужно знать.

Цель команды в игре – забить как можно больше мячей. Команда, которая забила больше мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое число мячей, то игра закончена вничью. В команде может играть по 5 – 8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Одного из игроков команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название («Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна быть форма разного цвета (например, у одних – синие майки, у других - красные), чтобы не расшибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

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

Судья ставить 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 коснуться мяча другие игроки.

Игроки команды соперников не должны находится близко к центральному кругу –они стоят не ближе двух шагов от линии круга.

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

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

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

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

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

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

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

Судья может менять игроков в течении всей игры: может заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут мяч в руки, толкаются,

ведут себя недисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение.

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

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

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

Беседа: Как избежать травматизма

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

Чтобы избежать травматизма:

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

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.

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

Пояснительная записка

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

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

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

Подвижная цель

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

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

Варианты:

1. Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.
2. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

Ведение мяча парами

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

Игровые правила: Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменение направления и скоростью бега.

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

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

Гонка мячей

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

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

Варианты:

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

Игра в футбол вдвоем

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

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

Варианты:

1. Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, старясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

Забей в ворота

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты:

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

больше забивает мячей в ворота.

3. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

У кого больше мячей

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

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

Варианты:

1. Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

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

Футболист

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

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

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

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

3. Удар мячом в сетку и его прием.

Забей гол

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

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

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 х 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 мот средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

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

Смена сторон

Цель: Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то- левой ногой.

Игровые правила: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты:

1 . В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке 15-20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

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

Футбольный слалом

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и предает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.

2. Вести мяч между стоек и забить в ворота.

С двумя мячами

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

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

Варианты:

1. В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 – 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за переделы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая

дольше других без ошибок выполнить упражнение.

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

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

Сильный удар

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

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

Варианты:

1. На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлиться в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

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

3. Удары внешней стороной стопы.

Попади в мишень

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

Игровые правила: ударить по мячу с попадание в мишень.

Варианты:

1. Дети поочередно с расстояния 7 – 10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.

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

Пингвины с мячом

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

Варианты:

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

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

Прокати мяч в ворота

Цель: Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

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

Варианты:

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

Мяч под планкой

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

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

Варианты:

1. На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.
2. Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4-0,5 м и более.

Передачи мяча ногами

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

Передача мяча головой

Построение как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у

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

Выбей мяч из круга

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

Забей гол

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

Передай пас

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

Точно в цель

Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В

случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

Передача мячей по кругу

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

Светофор

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

Топ-танец

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

Стрельба по мишени

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

Охота на индюков

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

Пробеги с мячом

Задачи. Научить передвижению с мячом. Развить быстроту передвижений.

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

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

Методические указания. Побеждает тот, кто быстрее выполнит задание.

Сумей выбить мяч

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

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

Варианты. Варьировать расстояние между играющими и диаметром круга.

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

В парах

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

Привить навыки групповых действий.

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

Варианты. Отбивать мяч то правой, то левой ногой.

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

Мяч в кругу

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

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

Варианты. Варьировать расстояние между играющими.

Методические указания. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.

Задержи мяч

Задачи. Научить выполнять функции защитников и нападающих в футболе.

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

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

Закати мяч в лунку

Задачи. Научить ударам по мячу на точность.

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

лунку.

Варианты. Увеличивать расстояние до лунки до 5 м.

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

Забей в ворота

Задачи. Научить ударам по воротам разными способами.

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

Варианты. Проводить игру, разделив детей на команды.

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

Вратарь

Задачи. Научить действиям вратаря. Научить ударам по воротам разными способами.

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

Варианты. Наносить удары правой и левой ногой разными способами.

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

Научись владеть мячом

Описание игры.

1) Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.
2) Проделывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом.
3) Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги.
4) Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками).

Варианты. Упражняться в этих действиях многократно.

Методические указания. Разделить детей на команды и провести соревнование.

4. Материально-техническое оснащение

- Спортивный зал
- Конусы 8-10 шт.
- Фишки 24-30 шт.
- Футбольные мячи на каждого ребенка

— Ворота футбольные маленькие

— Секундомер 1 шт.

— Свисток 1 шт.

— Демонстрационные учебные пособия

— Таблицы по технике игры в футбол

— Карточки «Подвижные игры с мячом»

4.1 Наличие печатных, электронных образовательных и информационных ресурсов

Печатные	**Электронные**
Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	Джон Джармен «Футбол для юных»
Д.С. Николаев, В.А. Шальнов «Начальное обучение мини-футболу»	М. Кук «101 футболистов» упражнения для юных
Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова, Ю.М. Исаенко «Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе ДОУ»	Методическое пособие «Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников на основе футбола».
Н.И. Николаева «Школа мяча»	
Е.Р. Железнова «Оздоровительная гимнастика подвижные игры для старших дошкольников»	
Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников»	
Е.Н. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей»	
Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия сдетьми 5-6 лет».	
С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей».	
Картотека подвижных игр	
Картотека разминок.	
Картотека бесед	
Картотека общей разминки	
Комплекс упражнений по технике футбола	

5. Список используемой литературы:

1. Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2008. - 111 с.

2. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2009. - 144 с.

3. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнение в детском саду: книга Для воспитателя дет, сада -М.: Просвещение, 2002г

4. Пензулаева Л.Н «Физическая культура в детском саду»

5. Веревкин М.П. «Мини футбол на уроке физической культуры»-М.: ТВТ Дивизион, 2006г.

6. Голомазов С.В «Футбол: теоретические основы тренировки ловли и отражения мяча вратарями» -М.: ТВТ Дивизион,2006г.

7. Джон Джармен «Футбол для юных»

8. Николаев Д.С., Шальнов В.А. «Начальное обучение мини-футболу»

9. Крисфилд Д. В. Футбол / Д. В. Крисфилд. - М.: АСТ; Астрель, 2006. -296 с.

10. Мини-фубол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. -969 с.

11. Максимеико И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.

12. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех - М. Советский спорт, 2008. - 264 стр.

13. Николаева Н.И. «Школа мяча» -издательство «Детство-пресс», 2012г.

14. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»

15. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. - М.: Терра- Спорт, 2000. - 86 стр. (Библиотечка тренера)

16. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2007. -255 с.

17. Юный футболист: Учеб, пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Приложение № 1

Список футбольных терминов по алфавиту:

Арбитр – футбольный судья

Атака – продвижение футболистов с мячом к воротам соперника

Аут – выход мяча за боковую линию поля

Аутсайд – крайний нападающий, играющий на одном из флангов

Боковая линия – край футбольного поля

Бомбардир – игрок, забивающий большое количество мячей

Бровка – край поля

Бутса – обувь футболистов для игры, имеющая несколько шипов

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

Висеть на сопернике – плотно опекать футболиста команды противника

Вратарь – игрок, защищающий ворота команды

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

Второй этаж – игра головой

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

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

Голкипер – вратарь

Девятка – верхний правый или левый угол футбольных ворот

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

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

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

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

Защитник – футболист, играющий в оборонительной линии

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

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

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

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

Мяч – спортивный снаряд, предназначенный для игры в футбол

Навес – передача мяча по воздуху

Нападающий – игрок футбольной команды, занимающий место в линии атаки

Овертайм – дополнительное время

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

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

Пас – передача мяча одним игроком команды другому

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

Передача – пас

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

Поле – место, на котором проходят футбольные матчи

Полузащитник – игрок средней линии команды

Рефери – судья, арбитр

Стадион – спортивная постройка, на которой проходят матчи

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

Тайм – половина основного времени матча, состоящая из 45 минут

Угловой удар – подача мяча с правого или левого угла футбольного поля

Удаление – исключение футболиста из участников встречи

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

Финт – футбольный прием, исполняемый футболистом для обыгрыша соперника

Фол – нарушение правил игры

Форвард – нападающий

Хет-трик – три мяча забитых игроком в одном матче

Чемпионат – соревнование, в котором все участники играют между собой

Шестерка – нижний правый или левый угол ворот

Штанга – боковая стойка ворот

Штрафной удар – удар, исполняемый после нарушения правил соперником

Эмблема – символическое или условное изображения футбольного клуба