

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №70 «Центр развития ребенка «Светлячок» города Белгорода

Принята
Педагогическим советом №1
протокол №1 от 31.08. 2022 г.
приказ от 31.08. 2022 г. №115



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №70
О.Н.Семикопенко

Дополнительная общеобразовательная программа
«Программа для работы с дошкольниками и учащимися
младшего школьного возраста по футболу и мини-футболу» под
редакцией Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.

(платной образовательной услуги
физкультурно-спортивной направленности
по обучению детей игре в футбол
«Юный чемпион»)

Срок реализации программы – 1 года

Возраст детей от 4 до 5 лет.

Тренер-преподаватель

Кудинов Геннадий Вячеславович

Г Белгород 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3 стр.
2	Учебно-тематический план	8 стр.
3	Содержание изучаемого курса	14 стр.
4	Методическое обеспечение	18 стр.
5	Список использованной литературы	31 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы:

Дополнительная *общеразвивающая* программа по обучению игре в футбол имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в игровых видах деятельности и является общеразвивающей.

Разработана на основе программ и методических пособий: «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [1] (Адашкявичене Э.Й.) и «Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет» [5] (Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.).

Проблеме совершенствования двигательных способностей, изучению их роли в развитии и формировании человека уделяется значительное внимание в отечественной и зарубежной науке. Это связано с тем, что двигательные способности в совокупности с психическими являются основой в структуре личности человека, его индивидуальности.

До сих пор идут поиски ответов на вопросы об особенностях и необходимости развития двигательных способностей. В работах отечественных и зарубежных учёных подчёркивается необходимость целенаправленного развития двигательных способностей. В.И. Лях, Ю.К. Чернышенов утверждают, что с 6 до 10 лет особое внимание необходимо уделить развитию координационных способностей, которые являются одними из основных, базовых, двигательных способностей в этом возрасте.

Составной частью координационных способностей является точность движений и именно её развитие особенно необходимо, так как это положительно сказывается на физической подготовке ребёнка к школе.

Дошкольники в условиях целенаправленной педагогической деятельности успешно овладевают элементами спортивных игр, что, на наш взгляд, является одним из основных путей развития их двигательных способностей. Особенно ценным в качестве средства воспитания двигательных способностей в целом, а точности движений в частности, является игра в футбол, содержащая разнообразные комбинации движений.

Использование игры в футбол как средства и формы организации физического воспитания обеспечивает гармоничное личностное, физическое и психическое развитие ребёнка, а также создаёт условия для гуманизации педагогического процесса, превращая ребёнка из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности. Это происходит на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию. Обучение игре в футбол обеспечивает всем детям равные возможности в овладении физической культурой и даёт каждому ребёнку право выбора.

Игра в футбол, подчёркивает Л.Н. Волошина [2], требует от детей таких качеств и умений, как самостоятельность, быстрота, ловкость движений, ориентировка в пространстве. Ребёнок, включаясь в эту игру, в кратчайшие промежутки времени должен осознать ситуацию, оценить её, выбрать наиболее правильные действия и применить их. А это требует развития определённых умений и навыков.

Э.Й. Адашкявичене [1] замечает, что футбол способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Кроме того, способствует воспитанию у юных футболистов положительных черт характера, создает благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Игру в футбол проводят осенью, весной и летом на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Данная программа *разработана специально для дошкольных учреждений*, в ней учтена специфика работы с детьми дошкольного возраста, игры отобраны только те, которые удобно применять на небольших площадках и в спортивных залах ДОУ (их размер относительно небольшой, в отличие от школьных и специализированных

спортзалов, в которых занимаются дети с ДЮСШ). Кроме того, программа «Дошкольный футбол» носит познавательный характер и помогает детям расширить представления и обогатить знания об игре футбол.

Новизна программы заключается в постепенном повышении сложности заданий и постоянном совершенствовании игры в футбол (остановка, удар, передача и ведение мяча) за счёт создания вариативных условий для их выполнения. А так же в применении игрового метода построения тренировочных занятий (подвижные игры, эстафеты и футбол в уменьшенных составах 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 на небольших участках поля).

Данная программа является **актуальной**, так как в ней раскрывается система обучения юных футболистов командной игре в футбол и в то же время она способствует проявлению ими индивидуальных способностей, что в свою очередь обеспечивает комплексное решение задач их разностороннего развития. Приоритет занятий по данной программе – это индивидуализация подготовки игрока с учётом врождённых двигательных и психологических способностей. Реализация содержания программы дает возможность детям во время игры в футбол, начиная с первого года обучения, возможность делать с мячом то, что они хотят исходя из собственных соображений в какой-либо момент игры. То есть мотивировать их думать самостоятельно, творить, искать свою индивидуальность через подчас даже не осознанные двигательные действия. Поскольку самобытность – это то, чему нельзя научить, но что ценится в футболе больше всего.

Таким образом, **педагогическая целесообразность** программы обусловлена необходимостью создания вариативной системы физического воспитания детей с учётом их интересов, интересов родителей, региональных традиций и достижений в области спорта, а также необходимостью подготовки детей к урокам физкультуры в общеобразовательных школах и к дальнейшему посещению секций по футболу в спортивных школах Белгорода.

Целью данной программы является:

научить детей играть в футбол в соответствии с логикой и элементарной тактикой данной игры, сформировать умение организовывать игру со сверстниками во дворе, разносторонне развивать и раскрыть потенциал способностей юного футболиста, воспитать у ребёнка желание самостоятельно тренироваться в домашних условиях, повысить точность выполнения двигательных действий.

Для достижения данной цели ставятся следующие **задачи**:

Оздоровительные:

Укреплять здоровье и повышать функциональные возможности организма обучающихся за счёт повышения их двигательной активности.

Формировать потребность в игре футбол, а так же в использовании ее в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать предпосылки к здоровому образу жизни.

Развивающие:

Развивать двигательные способности обучающихся: координацию движений (точность), выносливость, силу, быстроту, ловкость.

Развивать индивидуальные способности и особенности обучающегося.

Развивать технические приёмы владения мячом.

Образовательные:

Дать обучающимся углубленные знания о футболе, правилах данной игры, игровым полем, разметкой, взаимодействии партнёров по команде и т.д.

Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, остановка, удар, передача мяча, обводка соперника; разучить индивидуальную тактику.

Учить обучающихся взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве.

Способствовать формированию позиции субъекта физкультурно-игровой деятельности (футбола).

Воспитательные:

Сохранить и приумножить любовь обучающихся к футболу;

Формировать патриотические чувства к команде сборной России и местного футбольного клуба «Энергомаш».

Формировать интерес, потребности, мотивы к игре в футбол.

Популяризировать детский футбол.

Способствовать максимальной социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Отличительной особенностью данной программы является решение поставленных задач посредством использования разнообразных форм работы адекватных возрастным особенностям детей:

Беседы, показ изображений, самостоятельная двигательная деятельность по выбору детей, домашние задания, соревнования различного уровня, занятия (тренировка), экскурсии к футбольным стадионам.

Кроме того, «Дошкольный футбол» имеет принципиальное отличие от предшествующих программ за счёт следующих моментов:

- добавлена отработка технико-тактических действий;
- большое количество времени отводится на непосредственно игру в футбол;
- углублено изучается содержание и правила игры;
- уделяется большое внимание отработке индивидуальных технических приёмов (различные варианты жонглирования и ведения мяча);
- обучающиеся знакомятся с историей Белгородского футбола;
- разработаны игры и упражнения технической направленности;
- расширен диапазон игр и упражнений повышенного уровня;
- детей обучают командной игре в футбол по всем правилам данной игры.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 4–5 лет.

Срок реализации программы: 3 года обучения.

1 год обучения – 2 занятия в неделю в течение 8 месяцев, 64 занятия в год.

Формы и режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю с группами детей приблизительно одного уровня физической подготовленности и готовности к игре в футбол. Наполняемость групп до 15 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной.

Продолжительность занятий на всех годах обучения составляет 30 минут.

Ожидаемый результат.

Первый год обучения

По окончании года обучения обучающиеся знают:

- историю возникновения футбола;
- элементы футбольной формы;
- назначение линий (разметки) на игровом поле;
- цель игры;
- как действовать на поле, чтобы не мешать своим товарищам;
- кто стоит на воротах, куда вести мяч.

Умеют:

- владеть простейшими технико-тактическими действиями с мячом: ведение, остановка, удар;
- играть в футбол по командам;
- взаимодействовать с другими игроками (не мешать своим игрокам и забирать мяч у соперника);
- сформированы интерес и потребность к игре в футбол.

Способами определения результативности реализации данной программы является проведение диагностики в начале и конце учебного года (октябрь и май) с целью оценки уровня развития физических качеств, технических приёмов, а также представлений об игре футбол.

2. Учебно-тематический план

ГОДОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)

	МЕСЯЦ ДАТА ЗАНЯТИЕ №	ОКТАБРЬ					НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ				ЯНВАРЬ			ФЕВРАЛЬ				МАРТ				АПРЕЛЬ				МАЙ				
		1,2	3,4	5,6	7,8	9,10	11,12	13,14	15,16	17,18	19,20	21,22	23,24	25,26	27,28	29,30	31,32	33,34	35,36	37,38	39,40	41,42	43,44	45,46	47,48	49,50	51,52	53,54	55,56	57,58	59,60	61,62	63,64	
Физическая подготовка																																		
1	Дом, улица, забор	+																																
2	Веселые гуси					+																												
3	Пингвины								+																									
4	Машинки																																	
5	Лягушки																+																	
6	Удочка		+	+	+																													
7	Веселые ребята																								+	+	+	+						
8	Быстрый плащ																							+	+	+	+							
9	Рыбак и рыбки						+	+	+																									
10	Кот и мыши									+	+	+																						
11	Снежный ком																																	
12	Заморозка												+	+	+																			
13	Мостики																								+	+	+	+						
Количество упражнений		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Технико-тактическая подготовка																																		
1	Футбол сидя	+	+	+																														
2	Точная передача																									+	+	+						

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 70 «Центр развития ребенка «Стлячок»

г. Белгорода

На занятиях отрабатывается ведение мяча различными способами, удар с разных дистанций и в отличающихся условиях, а также передача мяча (в основном на третьем году обучения) и его остановка (или *приём мяча* – упражнение, направленное на отработку умения останавливать мяч разными частями тела: стопа, бедро, грудь).

Всё это позволяет успешно разучивать, закреплять и в последующем совершенствовать технические приёмы владения мячом как индивидуально, так и во взаимодействии с партнёрами. Обучающимся предлагается выполнять задания в разнообразных (вариативных) условиях, чтобы создать так называемый «чувственный образ» действия. В конце каждого занятия дети играют в футбол по командам. То есть образуют несколько команд по 2, 3 или 4 человека и играют по 2-3 минуты, поочередно меняясь и отдыхая.

В декабре и в мае проводятся соревнования внутри своего учреждения или городские фестивали футбола.

В тёплое время года устраиваются для обучающихся экскурсии на близлежащий футбольный стадион, школьный стадион или спортивную площадку с последующими играми на них.

Самостоятельная двигательная деятельность используется по возможности чаще. Её проводят либо в начале занятия вместо разминки, либо в конце для того, чтобы обучающиеся смогли удовлетворить свою потребность в двигательной активности. То есть обучающиеся, которые не достаточно подвигались в процессе тренировки, смогут восполнить дефицит движений, а те, кто много двигался, смогут привести организм в спокойное состояние. Кроме того, в самостоятельной деятельности обучающиеся смогут закрепить упражнения, которые отрабатывали на занятии.

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

В программе подготовки юных футболистов выделены 5 направлений.

1. Физическая подготовка – направлена на развитие основных физических качеств футболиста (скорость, ловкость и сила), помогающих ему добиваться цели в игре.

Выносливость не целесообразно развивать с помощью отдельных (специальных) упражнений, это не обязательно, так как в процессе всей тренировки (длительностью 30 минут) юные футболисты выполняют многократные повторения различных упражнений с мячом в движении, что и вырабатывает общую выносливость.

Гибкость обучающиеся развивают вне тренировочного занятия (на непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, на утренней гимнастике, на гимнастике после сна, дома с родителями и т.д.).

Чтобы поддержать у обучающихся большой интерес, сведены к минимуму упражнения без мяча, которые направлены на физическую подготовку юных футболистов и практически все упражнения с мячом.

2. Техничко-тактическая подготовка – это перемещения футболиста с мячом либо без мяча по полю как индивидуально, так и взаимодействуя с партнёрами по команде. Является наиболее сложным компонентом для обучающихся. Здесь используют объяснение ситуаций на поле, вводятся упражнения в парах, в тройках и командные (в том числе самостоятельная игра в футбол)

3. Специальная техническая подготовка – направлена на повышение индивидуального уровня владения мячом за счёт разучивания основных элементов футбола: передача мяча, приём мяча, удар по мячу, ведение мяча, обыгрыш соперника (элементарный). Именно индивидуальной технической подготовке отводится наибольшее место и значение в данной программе, важно научить обучающихся основным элементам игры футбол, чтобы они могли использовать их самостоятельно во время игры.

4. Специальная тактическая подготовка представляет собой набор бесед, в которых обучающимся дают информацию о правилах игры в футбол, взаимодействии игроков на поле, перемещении их по полю, о роли каждого игрока, о разметке, воротах и т.д. это делается для того, чтобы дать ребёнку расширенные представления о данном виде спорта и логике игры (чёткое понимание своих действий на поле во время игры).

К каждому из указанных направлений подобраны игры и упражнения. И обязательным требованием при составлении тренировочного занятия является включение данных упражнений и игр по каждому виду подготовки. То есть в содержание занятия входят упражнения на физическую, технико-тактическую и специальную техническую подготовку.

5. Домашние задания позволяют закрепить пройденный материал, отработать необходимые элементы игры в футбол (удар, передача, ведение, остановка), повысить интерес у ребят, помогают занять детей в свободное время и включить родителей в совместную работу. Задания даются в устной форме, а об их выполнении дети либо рассказывают, либо показывают как у них получилось освоить заданный элемент.

Ниже приведена типовая структура тренировочного занятия по футболу (таблица 1).

таблица 1

Типовая структура тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание		% от всего занятия	Время в мин.
Подготовительная	Разминка с мячом (ходьба, бег, прыжки, отработка некоторых технических элементов: ведение мяча, жонглирование) или СДД		20	6
Основная	Отработка основных элементов игры (передача, остановка, ведение, удар)	Игра в футбол (1x1, 2x2, 3x3, 4x4) <i>На игровом занятии</i>	50	15
	Игра в футбол по командам		20	
Заключительная	Малоподвижная игра (или игровое упражнение, в том числе СДД)		10	3
Итог			100	30

Все игры и упражнения делятся по своей преимущественной направленности и образуют **4 группы**:

Ведение мяча – упражнения, направленные на отработку умения вести мяч разными частями стопы и в различных игровых ситуациях, в том числе обводка соперника.

Удар по мячу – упражнения, направленные на отработку умения бить по мячу разными частями стопы и головой в различных игровых ситуациях;

Передача мяча – упражнения, направленные на отработку умения делать точную передачу мяча партнёрам по команде внутренней частью стопы в различных игровых ситуациях.

Некоторые игры и упражнения *смешанного содержания*: удар после передачи, удар после обводки фишек, приём и передача мяча и т.п.

Игра в футбол. В футбол играют 1x1, 2x2, 3x3 и максимально 4x4. Небольшая численность футболистов на поле позволяет каждому из них коснуться мяча достаточное количество раз, для освоения футбольных приёмов.

Содержание программы начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. В основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при **многократном повторении** одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. При каждом повторении какого-либо

технического приема (например, остановки мяча подошвой) в нервно-мышечной системе обучающегося формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (ответы – это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ.

На начальном этапе обучения игре в футбол нужно учить основам техники небольшого числа технических приемов, и до тех пор, пока какой-то прием, или группа приемов не будут освоены достаточно хорошо, не вводить новые упражнения. Хорошая освоенность предполагает, что данный технический прием выполняется быстро и точно. Основная задача – добиться, чтобы уже у юных игроков передачи и удары по мячу были точными, мяч катился по полю с большой скоростью, и при приеме не отскакивал от мальчика или девочки на несколько метров.

В период начального обучения обучающиеся изучают технику следующих игровых приемов:

1 Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и со сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

2 Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой, бедром) не опуская мяч на землю;
- двумя ногами (стопами, бедрами) не опуская мяч на землю;
- после отскока от земли (раз на землю, раз ногой);
- головой не опуская мяч на землю (мяч облегченный или воздушный шар);

3 Остановки мяча:

- мяча, катящегося по полу (газону) с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;
- мяча, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью.

4 Передачи мяча:

- короткие и средние;
- выполняемые разными частями стопы;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

5 Удары по мячу:

5.1. Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры).

5.2. Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек (барьеров) и удар;
- обводка партнера и удар (игра 1x1).

5.3. Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку.

6 Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

7 Отбор мяча у соперника.

8 Вбрасывание мяча из аута.

9 Техника передвижений в игре.

В начале обучения необходимо сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения и остановки мяча. Кроме того,

нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств обучающихся. В дальнейшем добавляется передача мяча, разучиваются отбор мяча, обводка соперника, взаимодействие в группах.

Методические основы построения технологий первоначального обучения детей спортивным играм и упражнениям раскрываются в исследованиях В.И. Усакова [3]. В результате многолетней экспериментальной работы им разработан алгоритм обучения, выраженный в систематизированном – по задачам и этапам обучения – педагогическом процессе применения опорных, подводящих и подготовительных упражнений. В рамках классической теории и методики обучения двигательным действиям детей В.И. Усаков разработал следующую схему первоначального разучивания технических элементов спортивных игр.

1. Ознакомление со спортивной игрой посредством вербальных методов наглядности.
2. Разучивание наиболее простых технических приемов путем их вычленения из сложного комплекса действий и движений, характерных для той или иной спортивной игры.
3. Разучивание простых специальных движений, с доведением их до уровня навыка, а также – на их основе – элементарных связок и комбинаций.
4. Закрепление простых специальных комбинированных действий и движений.
5. Совершенствование основных технических приемов, характерных для изучаемой игры, с использованием игрового и соревновательного методов.
6. Разучивание элементарной тактической схемы игры по упрощенным правилам.
7. Углубленное разучивание, как элементарных, так и более сложных тактических схем.
8. Закрепление основного тактического рисунка игры.
9. Решение простых тактических задач посредством использования технических приемов, действий и движений, характерных для изучаемой игры.
10. Совершенствование игры через развитие интереса к ней.

Строя свою работу с детьми важно придерживаться данной схемы, предложенной В.И. Усаковым.

Футбол для детей это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, ждать каждую последующую тренировку как маленький праздник.

Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих футболистов основными тренировочными средствами.

Лучше всего, если упражнения с мячом и без мяча дети будут выполнять в трех местах: дома, на улице и на футбольном поле.

4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Диагностика физической подготовленности к игре в футбол

Гладкий бег на 10 м с хода (быстрота).

Общая дистанция – 14м (отсечки находятся на расстоянии 2 м от старта и 2 м после финиша). Дается две попытки. Фиксируется время лучшей из них.

Ведение мяча между кеглями — 10 м; (ориентировка в пространстве, координация движений).

Ставятся кегли (6 шт.), расстояние между ними 2 м. Дается две попытки. Фиксируется время лучшей из них и количество сбитых предметов.

Удары по воротам с места — 5 ударов (техника и точность).

Удары проводятся с расстояния в 5 м; размеры ворот — 1х0,5 м. Дается одна попытка. Фиксируется число попаданий и отмечается какой частью стопы наносится удар (носком, внутренней, внешней, подъемом).

Жонглирование мячом («чувство мяча», координация движений).

Ребенок подбрасывает мяч вверх на уровне головы и после отскока от пола (земли) подбивает его ногой (стопой или коленом). Так каждый раз ребенок ударяет по мячу пока он не перестанет прыгать («раз – на пол, раз – ногой»). Дается три попытки. Фиксируется наибольшее количество ударов.

Полученные результаты сравниваются по отношению к самому ребёнку. Таким образом мы прослеживаем динамику развития физической подготовленности ребёнка к игре в футбол.

Дифференцированный подход к обучению игре в футбол в данной программе осуществляется путем:

- увеличения или уменьшения расстояния между игроками в парных действиях, веса и размеров мяча, игрового поля, ворот;
- рациональной дозировки физической нагрузки с учетом возможностей и физического состояния ребенка, увеличения или сокращения длительности занятий;
- усложнения техники выполнения задания для одних и облегчения для других детей.

Беседы с детьми (тактическая подготовка).

Примерные

«Что такое футбол?»

Ребята, расскажите, что вы знаете о футболе?

Как в него играют?

Чем в него играют? (мячом)

Где играют? (на поле, стадионе, в зале)

Кто играет? (Взрослые и дети, женщины и мужчины)

Что нужно, чтобы сыграть? (форма, поле, ворота, мяч, команда, табло)

Что нужно делать в игре? (бить мяч ногами в ворота, чтобы забить больше голов)

Какие есть роли у игроков? (нападающий, защитник, вратарь)

Кто судит игру? (судья)

Кто поддерживает свою команду? (болельщики, фанаты)

И прочие вопросы, которые помогут выявить начальные представления детей о футболе.

«Коротко о футболе»

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.

Вы знаете, во всех видах спорта существуют определённые правила, которые со временем изменяются. А в футболе, в отличие от всех других видов спорта правила игры за 200 лет почти не изменились. Очень давно в правилах не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол немислим, это: 11-метрового штрафного удара, называемого *пенальти*, и судьи в поле. В прежние времена

он руководил действиями футболистов с трибуны.
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!

«Цель игры, табло, гол»

Ребята, а вы знаете, какая в футболе цель? (победа над соперником). А что нужно сделать, чтобы победить? (Забить гол в ворота соперника). Правильно, каждый игрок стремится забить гол, чтобы его команда одержала победу. И та команда победит, которая больше забьёт мячей.

А кто же считает забитые мячи? (судья) Как вы думаете, где-нибудь пишут счёт, чтобы всем зрителям было видно? (на табло) Обычно над футбольным полем размещают вот такое табло (*показывает фото*). Именно на нём большими цифрами написан счёт. Это делается для того, чтобы все - и игроки и зрители знали, кто выигрывает по ходу игры.

Кроме счёта на табло указывают название команд, время которое уже прошло и период (первый или второй). Раньше всё записывали мелом, позже придумали таблички с цифрами, которые писали краской. А теперь сделали электронные табло, где все слова и цифры ярко светятся и видны с большого расстояния. А вы видели такое табло?

У нас тоже будет табло, и во время игр мы будем записывать заработанные вами очки. А теперь можно и посоревноваться. А очки будем считать все вместе.

«Зачем нужна разметка?»

Разметка помогает как игрокам, та и судьям. Любую спортивную площадку можно превратить в футбольное поле. Желательно, чтобы площадка была покрыта травой, без кочек и впадин.

Посмотрите на рисунок: футбольное поле похоже на прямоугольник. Длинные линии называют *боковыми*, короткие — это *линии ворот*, потому что посередине этих линий ставятся ворота. Поле на две части делит *средняя линия*, посередине которой отмечен *центральной круг* диаметром 5 м. Вы помните для чего нужен центральный круг? Правильно, здесь разыгрывается начальный удар.

Разметка площадки делается мелом (10 см). Если нет такого количества мела, можно использовать песок.

Ширина ворот — 3 м; высота — 2 м. К крючкам ворот крепится сетка, удерживающая мяч.

На всех углах площадки и на месте пересечения средней и боковых линий ставят красные флажки.

Как вы думаете, для чего нужна разметка?

Вы правы: для того чтобы играющие на площадке не выходили за линии. Если мяч ушел за пределы площадки от игрока одной команды, то судья отдает мяч для вбрасывания игроку из другой команды.

Ребята, теперь вы знаете, как можно во дворе сделать футбольное поле. Теперь вам скучать не придется. Играйте на здоровье!

«Как нужно действовать в футболе?»

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

Попробуем поиграть!

В игре ты можешь 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 забьёт 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 — защитить 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!

«Футбольные правила»

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

Цель команды в игре — забить как можно больше мячей. Команда, которая забила большее 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 («Энергомаш», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна быть форма разного цвета (например, у одних — синие майки, у других — красные), чтобы не ошибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

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

Судья ставит мяч на землю. По сигналу один из игроков команды, начавший игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснется мяча другие игроки.

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

Мяч считается забитым в ворота, если он 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 течение 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 называется «грубой игрой».

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

«Как не получить травму»

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!

«Что нам нужно для победы?»

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.

«Главные качества футболиста»

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

И снова мы спешим на стадион —

И никуда от этого не деться.

Кто магией футбола увлечен,

Того не покидает детство.

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

«Что ты знаешь про футбол?» (итоги)

Ребята, расскажите, что вы знаете о футболе?

Чем в него играют? (мячом)

Где играют? (на поле, стадионе, в зале)

Кто играет? (Взрослые и дети, женщины и мужчины)

Что нужно, чтобы сыграть? (форма, поле, ворота, мяч, команда, табло)
 Что нужно делать в игре? (бить мяч ногами в ворота, чтобы забить больше голов)
 Какие есть роли у игроков? (нападающий, защитник, вратарь)
 Кто судит игру? (судья)
 Кто поддерживает свою команду? (болельщики, фанаты)
 И прочие вопросы, которые помогут выявить знания и представления детей о футболе, которые они получили за время тренировок.

Описание игр и упражнений, включённых в программу.

№ п/п	Название.	Описание	Направленность
1	2	3	4
Физическая подготовка			
1	Бег из различных И.П.	Сидя ноги врозь, руки в упоре сзади – подняться, взять мяч и бежать. Стоя спиной вперёд – разворот и бежать. Лёжа на животе, руки возле груди. Сидя на коленях, руки на поясе. Сидя ноги скрестно, руки на коленях.	Ловкость, скорость
2	Пятнашки	Дети становятся в круг лицом к центру, мячи лежат перед ногами, руки держат на поясе. Водящий — за кругом; бежит по кругу, дотрагивается до играющих и продолжает бег. Игрок, которого коснулись, бежит в противоположную сторону без мяча, пытаясь быстрее водящего прибежать на свое место (принять стойку футболиста). Если водящий обогнал игрока, то они меняются метами.	Скорость, ловкость
3	Дом, улица, забор.	На земле чертится круг, вокруг которого стоят дети. В центре круга водящий. На слова водящего «улица» дети делают прыжки из круга, на слово «дом» - внутрь круга. Перед детьми лежат мячи и им надо перепрыгнуть через них. «Забор» - сделать стойку футболиста. Кто ошибся выбывает из игры.	Сила, ловкость
4	Каракатицы	Дети становятся в шеренгу, на линию; по сигналу перемещаются (присев, упор сзади на ладони, ноги смотрят вперед, мяч на животе) до указанной линии или какой-либо отметки. Легче будет тому, кто голову запрокинет назад, живот подтянет кверху. Кто быстрее.	Сила, ловкость
5	Стань в строй	Играющие строятся в 3-4 колонны возле ориентиров. По сигналу ходят с мячом в руках врассыпную со словами: «У ребят порядок строгий. Знают все свои места. Ну, трубите веселее: тра-та-та, тра-та-та!». На последние слова дети строятся в колонны в том порядке как в начале игры. Дети должны слова произносить четко, строиться быстро, не сталкиваться. <i>Вариант:</i> <i>вести мяч ногами врассыпную, на последние слова строиться в колонны, приняв стойку футболиста.</i>	Скорость, ловкость <i>Ведение мяча</i>
6	Весёлые гуси	Дети стоят шеренгой, мяч держат перед грудью в прямых руках. По сигналу идут гуськом до флажка или линии. Назад возвращаются бегом. Кто быстрее.	Сила, скорость
7	Наступление	Две команды стоят в шеренгах. Игроки первой команды по сигналу начинают вести мяч на сторону другой команды (которые стоят спиной, в стойке футболиста). Когда первые подходят на расстояние трех шагов, по свистку берут мяч в руки и убегают, а вторая команда поворачивается, тоже берёт	Скорость, ловкость

		мячи в руки и догоняет, стараясь их осалить. Далее команды меняются ролями.	
8	Пингвины	В игре участвует две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5-8 метрах от детей ориентиры. По сигналу первые номера каждой команды, зажав мяч между коленями, устремляются к флажкам (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами возвращаются бегом и становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны.	Сила, ловкость
9	Частый бег через барьеры	Дети стоят двумя колоннами. Перед ними барьеры, в конце обруч с мячами. По очереди детям надо спокойно бежать и переступать через барьеры, часто поднимая бедро. Руки с той же частотой двигаются вдоль туловища. Когда преодолеют все барьеры, берут мяч в руки с корзины и делают ускорение на месте (можно вести мяч ногами).	Скорость, ловкость
10	Челночный бег	1. дети стоят шеренгой с мячом в руках, бегут до линии (касаются мячом, или оббегают предмет) и возвращаются обратно от 2 до 6 раз (индивидуально). 2. дети стоят колоннами и по очереди переносят предметы, возвращаясь назад к своей команде. Первый участник собирает, второй раскладывает на места (шайбы, шишки, кольца и т.п.).	Скорость, ловкость
11	Запрыгивание на скамейку	Дети потоком идут друг за другом, прыгают ноги вместе, ноги врозь. Скамейка низкая между ног. Ноги врозь на полу, прыжком стать ноги вместе на скамейку. Снова спрыгнуть на пол ноги врозь. Продвигаются вперёд. Назад возвращаются бегом.	Сила, ловкость
12	Машинки	Дети сидят на полу, ноги и руки вытянуты вперёд. По сигналу скользят по полу подтягиваясь ногами (пятки упираются в пол, а ягодицами подтягиваются к стопам). Мяч в вытянутых руках впереди. Чья команда быстрее построится в шеренгу. Либо в колонне потоком до ориентира «ехать», назад бегом.	Сила
13	Лягушки	Прыжки из глубокого приседа с мячом в руках до ориентира потоком или шеренгой.	Сила
14	Семенящий бег на месте + ускорение	Бежать на месте 3-5 сек. с мячом в руках высоко и часто поднимая бедра, касаясь коленом мяча. По сигналу сделать ускорение до ориентира. Шеренгой.	Скорость
15	Прыжки на одной ноге за мячом.	Бросить мяч руками или ударить ногой и прыгать за ним на правой ноге, забрать и вернуться назад на левой.	Сила
16	Поворот на бегу	Ребёнок бежит с мячом в руках (или без мяча), а по сигналу во время бега делает поворот на 360° и продолжает бег до ориентира (или мяча, забирает его ногой).	Ловкость
17	Удочка	Дети становятся в круг, посередине — водящий, который вращает веревку по земле влево или вправо по кругу. Стоящие за кругом подпрыгивают, стараясь не задеть веревку.	Сила
18	Весёлые ребята	Дети строятся на одной стороне площадки за одной чертой. На противоположной стороне площадки проведена другая черта. Сбоку от детей, на середине между линиями — ловишка. <i>Дети:</i> Мы — веселые ребята, Любим, бегать и скакать.	Скорость, ловкость

		Ну, попробуй нас поймать! Раз, два, три — лови! После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, «ловишка» пытается дотронуться до них. Кого поймали – выбывает (или выполняет задание).	
19	Невод и рыбки	Одна команда делает «невод» взявшись за руки цепочкой. Игроки другой команды – рыбки. Невод должен поймать рыбок, для этого крайние игроки невода должны замкнуть круг, взяться за руки. Пойманная рыбка выбывает. После сигнала команды меняются ролями. Чья команда поймала больше рыбок, та и победила.	Ловкость
20	Ловишки (варианты)	Ловишка гоняется за играющими, стараясь их осалить. Пойманный выбывает. Варианты: коснуться рукой, попасть мячом, вытащить ленту из-за пояса, вместо бега прыжки на одной или двух ногах, с домиками или без.	Ловкость, скорость.
Технико-тактическая подготовка			
1	Удар после передачи	Дети стоят колонной, у каждого по мячу, перед ними на расстоянии 3-5м стоит взрослый. По очереди каждый ребёнок делает ему передачу и сразу бежит вперёд. Взрослый откатывает мяч влево или вправо, а ребёнок с разбега бьёт по мячу. Перед ребёнком можно поставить ворота, можно просто бить в стену. На ворота также можно поставить вратаря. Вариант: ребёнок бьёт мячом об щит (скамейку) и после отскока ударяет мячом по воротам. Щит расположен с лево или с право от ребёнка под углом, так чтобы после удара мяч отскакивал на ход футболисту (игра «в стеночку»)	Удар, передача
2	Вбрасывание аута	Дети разбиваются на пары, у каждой по мячу. Партнёры отходят на 2-3м друг от друга (можно дальше, главное чтоб могли добросить мяч) и с места бросают мяч из-за головы в руки товарищу по очереди.	Передача, остановка
3	Сделай круг	У каждого участника по мячу. После сигнала начинают ведение по всей площадке. По команде «Сделай круг», каждая команда стоитя вокруг своего обруча лицом в центр, руки на поясе, нога на мяче. Кто быстрее построится и сделает это красивее.	Ведение
4	Не выпусти мяч из круга	(быстро передать мяч ногой по кругу) Дети делятся на 2-3 группы. Один мяч в кругу. Передавая мяч друг другу, выполняя удары в разных направлениях (влево, вправо), стремятся не выпустить мяч из круга.	Передача
5	Подвижная цель	Считалкой выбирают водящего. Дети становятся в круг, водящий — в центре. Передавая мяч ногами, дети стремятся «осалить» водящего. Водящий пытается увернуться от мяча (перепрыгивая мяч, убегая то влево, то вправо).	Удар, передача
6	Ведение мяча парами	Дети делятся на пары. Ребенок без мяча бежит, меняя темп, ребенок с мячом должен не отстать. Ребенок без мяча задает темп; ребенок с мячом пытается под него подстроиться. Добежав до противоположной стороны площадки, дети меняются ролями.	Ведение, передача

7	Точная передача (прямо)	Дети становятся вдоль площадки парами, расходятся на расстояние 4-5 м друг от друга. Направляют мяч ударом внутренней стороной подъема, останавливают подошвой. Задача: точно выполнить удар, при остановке не потерять мяч.	Передача
8	У кого меньше мячей	Дети образуют две разные команды. Каждая из них берёт по 2-3 мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40-50см от пола. После сигнала 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 окажется меньше мячей.	Удар
9	Забей в ворота (роли)	(нападающие и защитники). Дети делятся на две команды («Нападающие», «Защитники»). Нападающие по очереди забивают мячи. Защитники стараются поймать, отбить мячи, возвращают их обратно нападающим. Затем дети меняются местами, меняется и название команд. Выигрывает команда, забившая больше мячей.	Удар
10	Задержи мяч («квадрат»)	Дети становятся в круг – это нападающие, внутри круга – защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбил мяч последним.	Передача
11	Передача на ход	(передача мяча в движении). Дети разбиваются на пары и становятся напротив друг друга, боком. Игроки ведут мяч и посылают его то левой, то правой ногой на ход товарищу, стараясь сделать точную передачу.	Передача
12	Борьба за мяч	Дети делятся на пары. По сигналу начинают борьбу за мяч. Если ребенок изначально отобрал мяч, завладел им раньше, не дойдя до противоположной стороны площадки, дети продолжают игру, поменявшись ролями.	Ведение, обводка
13	Выбивной ногой	Чертятся две линии, за каждой из них стоит ведущий. Между линиями находятся остальные дети. Задача ведущих осалить играющих детей мячом, задача этих детей – уворачиваться, перемещаясь по площадке. За линии заходить нельзя. Ведущие бьют мяч ногами, стараясь послать мяч низом, чтобы он угодил в ноги убегающих. Кого выбивают – выходит из игры.	Удар
14	За мячом (встречная)	Дети стоят колоннами, перед ними на расстоянии 2 метров взрослый с мячом в ногах. По сигналу он делает передачу первому ребёнку, тот возвращает мяч обратно и бежит за взрослым (становится ему за спину в колонну). Затем взрослые передаёт мяч второму игроку и т.д. Эстафета проводится «цепочкой». Чья команда быстрее построится за взрослым.	Передача
15	Передача после обводки	Дети стоят колонной с мячом в ногах. Перед ними ориентиры на расстоянии 1,5-2 метров друг от друга. Задача: обвести все ориентиры змейкой и сделать передачу назад. Бегом вернуться в колонну.	Передача, ведение
16	Шашки	Дети стоят в шахматном порядке и делают передачу по	Передача

		диагонали, начиная с первого и до последнего игрока, затем возвращают мяч до первого.	
17	Эстафеты с мячом	Дети стоят колонной выполняют упражнение потоком или по одному. Варианты: обвести фишки змейкой, ведение по прямой, ударить мяч в даль или по воротам догнать и вести обратно. Можно отдать передачу от фишки и бегом возвращаться обратно.	Передача, удар, ведение
18	Передача в 3, 4, 5 (по кругу)	Дети стоят кругом по трое, четверо и т.д. Задача: передавать мяч в разных направлениях друг другу.	Передача
19	Сбей кеглю в центре	Дети стоят по кругу, в центре кегля. Бьют мячом стараясь сбить кеглю. Кому отлетает мяч тот и бьёт. Кто больше всех раз сбил, тот и побеждает.	Удар
20	Точная передача навстречу	Дети стоят по двое в затылок друг другу, у первого мяч. Он ведёт мяч на противоположную сторону площадки, разворачивается, делает передачу и бежит на своё место. Второй ребёнок, получивший мяч выполняет аналогичные действия.	Передача, ведение
21	Футбол по командам	Команды придумывают название, выбирают капитана. Игра по упрощённым правилам. Два тайма по 7-10 минут (если на большой площадке) или по 2-3 минуты (в конце занятия или когда много участников на маленькой площадке, чтоб делать смены). После перерыва — смена сторон.	Передача, ведение, удар, обводка
22	Мяч капитану (шеренга, колонна, круг)	У каждого игрока по мячу, перед ними стоит капитан без мяча. Они по очереди дают передачу капитану, тот возвращает им мяч обратно. Можно проводить с командами, чья быстрее сделает все передачи.	Передача
23	Футбол сидя	Дети сидят на полу кругом руками опираются сзади, ноги вытянуты вперёд. Отбивают мяч ногами (подошвой). Пол круга занимает одна команда, пол круга вторая. Чья команда пропустит мяч проигрывает.	Удар, передача
24	Тоннель с мячом	Прокатить мяч через тоннель (несколько дуг), оббежать его и забрать мяч. Ударить нужно так, чтобы мяч прокатился прямо, не касаясь стен тоннеля.	Передача, ведение
25	Через центрального	Упражнение выполняют втроём. Двое крайних детей с мячами, центральный без мяча. Вначале один делает передачу центральному, который останавливает мяч и возвращает обратно, затем разворачивается для получения следующей передачи. После 5-6 передач дети меняются местами.	Передача
26	Учись считать	Дети ведут мячи по всей площадке. Взрослый называет цифру от 1 до 5 и дети строятся в том количестве человек, какая названа цифра (по одному, по двое, трое и т.д.). Чья подгруппа детей построилась быстрее та и победила. Цифры можно показывать или называть.	Ведение
Специальная техническая подготовка			
1	Попади в ворота	Дети делятся на две команды. Стоят колоннами, перед каждой из которой малые ворота (дуги). Ребята наносят удар по неподвижному мячу по очереди, забирают мяч и идут в конец колонны. Чья команда больше забьёт мячей.	Удар
2	Наступи на мяч	Дети ведут мяч по всей площадке, стараясь не упустить его и не столкнуться с остальными детьми. По сигналу дети наступают на мяч одной ногой, а руки держат на поясе. По второму сигналу продолжают движение с мячом.	Ведение
3	Сбей кегли	На расстоянии четырёх метров от линии стоят кегли (4-6 шт.).	Удар

		Дети устанавливают мяч на эту линию и бьют по неподвижному мячу, пытаясь им сбить кегли.	
4	Проведи через ворота	Ребёнок ведёт мяч, прокатывает его в ворота, оббегает их и ведёт мяч дальше (всё расстояние равно шести метрам, ворота стоят на расстоянии трёх метров от точки старта).	Ведение
5	Попади в мишень на стене	Дети делятся на две команды и стоят колоннами. С расстояния 3-4 метра детям надо попасть в обозначенную на стене мишень. Ребята наносят удар по неподвижному мячу по очереди, забирают мяч и идут в конец колонны. Чья команда больше раз попадёт в мишень.	Удар
6	Наступи на мяч после вращения	Дети ведут мяч по всей площадке, стараясь не упустить его и не столкнуться с остальными детьми. По сигналу дети наступают на мяч одной ногой, а руки держат на поясе. По второму сигналу дети вращаются на 360° и снова наступают на мяч. Далее ведение мяча продолжается.	Ведение
7	Удар по катящемуся мячу	Дети стоят колонной. У каждого ребёнка по мячу. По сигналу ребёнок толкает мяч подошвой вперёд себя, догоняет его и бьёт им о стену (ворота, другая мишень или просто на силу). Забирает мяч и становится в конец колонны.	Удар
8	Прокати под скамейкой	Ребёнок ведёт мяч, толкает его так, чтобы он прокатился под скамейкой (высота 25 см.), затем не останавливаясь перепрыгивает через неё и продолжает ведение мяча дальше. Поточно, колоннами.	Ведение
9	Жонглирование (1) не урони	Ребёнок подбрасывает мяч вверх перед собой и в момент падения мяча, он встречным движением ноги не сильно бьёт по нему, стараясь подбить его снова вверх перед собой. Главное не уронить мяч на пол. Фронтально или как соревнования индивидуально.	Ведение
10	Сильный удар	Удар по неподвижному мячу с разбега. Расстояние от мяча до стены 3 - 5 метров. Дети стоят шеренгой напротив стены и бьют все одновременно по сигналу. После удара катят мяч руками обратно / прыгают с мячом в руках / ведут ногой / идут спиной вперёд и т.п.	Удар
11	Удар мяча о стену и приём	Дети располагаются вдоль стены, у каждого по мячу. Они каждый в своём темпе играет мячом от стены. Делает аккуратную передачу и останавливает мяч подошвой.	Удар
12	Бросок и остановка мяча	Ребёнок сам себе подбрасывает мяч вверх и останавливает его подошвой или другой частью ног. Можно стать парами, где один будет набрасывать, а второй останавливать. Или ребёнок может воспользоваться стеной, бросать в неё мяч.	Передача
13	Удар после обводки фишек	Дети стоят с мячами в колонне. Перед ними 3-4 фишки. По очереди они обводят препятствия змейкой и сразу делают удар по воротам или в стену.	Удар, ведение
14	Съедобное - несъедобное	Дети стоят шеренгой, взрослый перед ними с мячом. Он делает передачу каждому ребёнку по очереди и называет съедобные или не съедобные предметы. Если это можно есть, ребёнок мяч останавливает и возвращает обратно, если нельзя, то обним касанием отбивает мяч взрослому. Кто ошибается выходит из игры.	Передача
15	По кругу	(ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях). Дети берут обручи, расходятся по площадке, кладут обруч на землю. По сигналу ведут мяч влево. Сигнал! Меняют направление. Дети стараются с мячом не уходить далеко от	Ведение

		обруча, не потерять мяч. Выполнившие задание в движении туда и обратно поднимают обруч вверх, пролезают в него. Задание повторяется	
16	Найди своё место (обруч)	Обручи разложены по всей площадке. Дети ведут мяч в рассыпную, а по сигналу они должны вернуться в свои обручи и принять стойку футболиста (одна нога на мяче, руки на поясе). В руки мяч не брать, ведение ногами.	Ведение
17	Попади в обруч	Дети строятся в 2 шеренги одна против другой, на расстоянии 3-4 м. У ребят второй шеренги в руках обручи (ворота), у детей первой шеренги – мячи. Они отходят на 2-3 шага назад. По сигналу разбегаются и ударяют по мячу, пытаясь попасть в обруч. После чего идут (бегут, прыгают и пр.) за мячом, пролезают в обруч, забирают мяч и быстро занимают исходную позицию. После нескольких ударов игроки меняются ролями.	Удар
18	Кто быстрее к финишу	Дети строятся в шеренгу за линией. Руководитель даёт установку (ведение мяча правой ногой); дети ведут мяч, стараясь не потерять его и прибежать к финишу первым. На последующих занятиях задание усложняется: вести мяч попеременно левой – правой ногой. После финиша предлагается докатить мяч руками на линию старта.	Ведение
19	Смена сторон	Команды стоят в шеренгах напротив, у каждого мяч. По сигналу начинают вести мяч на противоположную линию, то есть на то место где стояла противоположная команда (меняются сторонами). Чья команда построится на линии быстрее, та и выиграла. Важно не упустить мяч и не столкнуться.	Ведение
20	Ловкие ребята (1)	(ведение мяча между кеглями поочередно левой — правой ногой, обводка) Дети делятся на 2 команды («Спартак» и «Динамо»). По принципу расчёта «на первый — второй» становятся в 2 колонны. По сигналу ведут мяч между кеглями, подбирая ногу для обводки. Эстафета проводится «цепочкой». Чья команда быстрее.	Ведение
21	Меткий футболист	(игра-аттракцион). В начерченный на земле круг ставят мяч, в 4-6 шагах от него становится игрок. Ему на голову надевают бумажный колпак, имеющий форму ведра без дна. Игрок поворачивается кругом на 360°, стараясь оказаться лицом к мячу, подходит к мячу и ударяет по нему ногой.	Удар
22	Кто больше отобьёт	(удар мяча о стенку и обратно) Дети становятся в шеренгу вдоль стены (2,5-3 м), ударяют по мячу так, чтобы он отскочил от стены. Стремятся как можно больше отбить мячей, не потеряв мяч	Передача, удар
23	Светофор	Дети ведут мяч в рассыпную по всему залу (площадке). На зелёный свет продолжают ведение мяча, на жёлтый – берут мяч в руки держат его перед грудью и шагают на месте с высоким подниманием колен, на красный свет – принимают стойку футболиста (руки на поясе, опора на одну ногу, вторая на мяче, спина ровная).	Ведение
24	С ноги на ногу	Ребёнок идёт лицом вперёд, отбивая мяч внутренними сторонами стоп. Мяч катается от одной ноги к другой, между ног. Доходит до ориентира и так же возвращается обратно. Стараются делать быстро.	Ведение

25	Жонглирование (2)	Ребёнок подбрасывает мяч вверх на уровне головы и после отскока от пола (земли) подбивает его ногой (стопой или коленом). Так каждый раз после отскока от пола ребёнок ударяет по мячу пока он не перестанет прыгать («раз – на пол, раз – ногой»).	Ведение
26	Перекаты, остановки	Ребёнок становится левым боком вперёд, мяч держит под дальней правой ногой (опирается на мяч подошвой). Идёт приставным шагом, перекатывает подошвой правой ноги мяч вперёд (как бы «гладит его»), останавливает его подошвой левой ноги, снова делает перекат правой, снова останавливает левой и т.д. дойдя до ориентира ребёнок также не разворачиваясь возвращается обратно, правым боком, мяч перекатывая левой ногой.	Ведение
27	Удар с лёта	Стоя на месте или двигаясь вперед нужно подбросить мяч руками (или подкинуть ногой) и в момент когда он будет опускаться встречным движением ноги сильно ударить по мячу, чтоб он полетел вперёд вдаль или в цель. Удар наносится подъёмом стопы, как левым, так и правым. Нужно успеть ударить по мячу, пока он не коснулся земли.	Удар
28	Жонглирование (поймать)	Стоя на месте или двигаясь вперед нужно подбросить мяч руками (или подкинуть ногой) и в момент когда он будет опускаться встречным движением ноги ударить по мячу, чтоб он подлетел вертикально над ребёнком. Удар наносится подъёмом стопы, как левым, так и правым. После удара можно снова поймать мяч (на этапе разучивания), можно подбивать его, чтоб не упал на пол.	Ведение
29	Погладь мяч подошвой	Ребёнок становится левым боком вперёд, мяч держит под дальней правой ногой (опирается на мяч подошвой). Идёт приставным шагом, перекатывая подошвой правой ноги мяч вперёд (как бы «гладит его»), дойдя до ориентира ребёнок также не разворачиваясь возвращается обратно, правым боком, мяч перекатывая левой ногой.	Ведение
30	Подбей мяч коленом	Стоя на месте или двигаясь вперед нужно подбросить мяч руками и в момент когда он будет опускаться встречным движением ноги ударить по мячу, чтоб он подлетел вертикально над ребёнком. Удар наносится бедром, как левым, так и правым. После удара можно снова поймать мяч (на этапе разучивания), можно подбивать его, чтоб не упал на пол.	Ведение
31	Ударь шарик головой	Дети идут колонной друг за другом (расстояние 2-3 м) и по очереди бьют лбом по подвешенному на верёвке воздушному шару.	Удар
32	Толкни мяч подошвой	Ребёнок идёт лицом вперёд толкает мяч подошвой правой ноги, при этом прыгает на левой. Двумя ногами на пол не становится. Делает это непрерывно до ориентира, затем разворачивается и толкает мяч левой ногой. Второй вариант: делает толчок правой ногой, ставит её на пол и сразу же толкает подошвой левой ноги, ставит левую на пол, толкает правой и т.д. назад можно возвращаться спиной, как бы «загребая мяч» под себя подошвой.	Ведение
33	Перебрось носком	Стоя на месте или двигаясь с мячом ребёнку нужно перебросить его носком через препятствие. Главное здесь чтоб футболист не бил по мячу, а подставив под него ногу сделал резкое движение вверх. Мяч должен мячко перелететь через препятствие.	Ведение
34	Комбинированное ведение	Дети идут друг за другом вокруг площадки, ведут мяч разными способами (только левой, или только правой, или двумя	Ведение

	мяча по кругу	ногами, перекатывают подошвой) и по пути выполняют различные задания. Обводят ориентиры змейкой, делают передачу взрослому, отбивают мяч от стены, прокатывают в тоннель или дугу, ударяют по воротам, перебрасывают носком мяч через препятствие и прочее. Всё зависит от размеров зала (площадки), оборудования и количества детей. Проходят 2-3 круга в одну сторону, затем в противоположную.	
35	Раз, два, перекат	Ребёнок идёт лицом вперёд, отбивая мяч внутренними сторонами стоп. Мяч катается от одной ноги к другой, между ног. Раз - делает толчок правой ногой, два – толчок левой, перекат – подошвой правой ноги перекатывает мяч (гладит его) и повторяет упражнение уже с левой ноги. Доходит до ориентира и так же возвращается обратно.	Ведение

5 СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Адашкявичене, Э.Й.** Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / Э.Й. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1992.-158с.
2. **Волошина, Л.Н.** Современная методология обучения играм с элементами спорта [Текст] / Л.Н. Волошина // Дошкольное воспитание.– 2005.– №11.-с. 17-19.
3. **Глазырина, Л.Д.** Физическая культура - дошкольникам: Программа и программные требования / Л.Д. Глазырина – М.: Владос, 1999.- с. 14.
4. **Гришин, В.Г.** Игры с мячом и ракеткой / В.Г. Гришин – М.: Просвещение, 1982.-с. 3-12.
5. **Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет.** /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012-256 стр.