

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №1  
ГОРОДА ТЮМЕНИ**

Принята на педагогическом совете  
« 31 » 08 2016 год  
Протокол № 1

Заведующий МАДОУ д/с №1 города Тюмени  
Т.Н. Поняткова  
« 31 » 08 2016 г

**ПРОГРАММА**  
платных образовательных услуг  
для детей 5-7 лет  
**Мини-футбол**

**Составитель:**  
В.А. Кучеруков

Тюмень, 2016 г

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Наши дети живут в условиях постоянно изменяющейся действительности. На смену увлекательным дворовым играм пришли не менее увлекательные – компьютерные.

Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: мало, очень мало двигаются дети! А для ребенка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. Именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

К сожалению, как отмечают не только психологи, но и большинство опытных дошкольных педагогов, сейчас дети стали меньше и хуже играть. Особенно сократились и по продолжительности, и по количеству подвижные игры.

Отсутствие игры может свидетельствовать о том, что у современных детей она перестает быть «школой произвольного поведения». Но ни какая другая деятельность для ребенка дошкольного возраста эту функцию выполнить не может. А ведь произвольность – это сознательность, независимость, ответственность, самоконтроль, внутренняя свобода. Лишившись игры, дети не приобретают всего этого.

Использование предложенных в программе игр с элементами спорта обогащает двигательную активность детей, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту и интересам. Дети готовы делиться своим опытом с другими.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подвижные игры представляют собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений.

Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку, оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Именно такой игрой является футбол.

Как и другие спортивные игры, игра в футбол построена на многообразных двигательных действиях: ходьба, бег, прыжки, метание. При этом они могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменением темпа и скорости. Опыт, накапливаемый ребенком в процессе овладения игрой с элементами спорта, содержит разнообразные двигательные программы и повышает возможности ребенка для овладения новыми движениями. Поэтому предпочтительнее для дошкольника движения с частой сменой направления перемещение тела и его частей, которые и лежат в основе игр с элементами спорта.

Таким образом, в обучении таким сложным видам деятельности, как элементам спортивных игр, создаются оптимальные условия для реализации принципа природообразности и адекватности особенностям психического развития ребенка.

**Основная цель данной программы - укрепление здоровья и создание условий для повышения двигательной активности дошкольников 5-7 лет посредством обучения игре в футбол.**

В стране все больше повышается интерес к этой игре, поэтому ознакомление с ней дошкольников вполне актуально. Более того, возможно, так как двигательная деятельность детей в этом возрасте становится все многообразней. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы многие подвижные игры; возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов.

На 6-м году жизни у детей развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем. Дети постепенно овладевают умениями планировать свои игровые действия, стремятся к их результативности.

В этом возрасте дети довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. Это обуславливает усвоение новых способов сложнокоординированных действий и комбинаций движений (например, разнообразных действий с мячом), а также создаются предпосылки для целенаправленного воспитания у детей ловкости, общей выносливости, скоростно-силовых качеств, координированности и точности действий.

У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Таким образом, на данном возрастном этапе дети способны усвоить элементы игры футбол, что в свою очередь создаст условия для их оздоровления и активной двигательной деятельности.

Основная цель программы реализуется путем решения конкретных задач:

1. Познакомить детей с названием, особенностями и условиями игры в футбол.
2. Создать представление об элементах техники игры в футбол (удары по мячу, остановка мяча, ведение, удар по воротам и т. д.)
3. Учить игровому взаимодействию.
4. Развивать координационные способности, ловкость, точность, выносливость, глазомер.
5. Воспитывать интерес к действиям с мячом, желание играть, командное чувство, дух соперничества.
6. В процессе овладения действиями с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега, другие виды движений.

### ОРГАНИЗАЦИЯ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Задачи программы решаются во время дополнительной образовательной деятельности, построенной по следующей схеме: разминка, основная часть, включающая ОРУ, бег с ведением мяча, пас, удар по воротам, подвижную игру, заключительная часть. По содержанию и методике проведения занятия отличаются от традиционных тем, что для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подбираются соответствующие технические элементы и игровые упражнения. В основной части одно из движений разучивается, другое повторяется, третье закрепляется. Таким образом, схема планирования на месяц представляет собой следующий вид:

Виды движений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Бег с ведением мяча	О	П	З	Круговая тренировка: совершенствование технических элементов, применение тренажеров
Пас	П	З	О	
Удар по воротам	З	О	П	

где О – обучение, П – повторение, З - закрепление

В содержание занятий включаются упражнения общеразвивающего характера, направленные на комплексное развитие двигательных способностей. Значительное место в занятиях занимают игры с элементами футбола, адаптированные для данного возраста. При этом в каждом занятии эти игры и игровые упражнения детально отрабатываются. Все задачи решаются путем рационального распределения и чередования объема физических нагрузок, с использованием различных пособий.

Обучение двигательным действиям и применение их должны проходить в разных условиях, поэтому занятия планируется проводить как в спортивном зале, так и на открытых площадках. Это дает простор для мобилизации и развития двигательных способностей, интеллектуальных качеств ребенка.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Для достижения основной цели программы оценивается уровень физической подготовки в начале и в конце учебного года.

1. Бег 30метров.
2. Челночный бег 3 x 10метров (ловкость, координация).
3. Удар по неподвижному мячу (техника, сила удара, расстояние).
4. Ведение по прямой 10 метров.
5. Удары по воротам с расстояния 5метров (число попаданий, техника удара).

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	
		1 год обучения	2 год обучения
1	Ознакомление со спортивной игрой футбол в целом	2	2
2	Научись владеть мячом	4	4
3	Бег с ведением мяча	10	10
4	Пас	10	10
5	Удар по воротам	10	10
6	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	18	18
7	Овладей приемами игры в футбол	6	4
8	Игра по упрощенным правилам	6	
9	Углубленное разучивание правил игры футбол	6	14
Итого часов		72	72

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  
РАЗМИНКА

№ п/ п	Виды движений	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
1	Ходьба и бег в колонне по одному и парами, меняя направление по сигналу	+	+	+	+													+																			
2	Ходьба и бег змейкой													+	+	+																					+
3	Ходьба и бег в рассыпную									+	+																										
4	Ходьба и бег на носках.			+			+					+				+				+				+				+				+					+
5	Ходьба и бег с захлестыванием голени с высоким подниманием бедра, с остановкой на сигнал			+						+	+					+				+				+													
6	Ходьба и бег м/у предметами, выполняя задания										+	+												+												+	+
7	Ходьба и бег с преодолением препятствий, спиной вперед, широким шагом,					+	+	+														+															



**Б Е Г С В Е Д Е Н И Е М М Я Ч А ( 1 г о д о б у ч е н и я )**

№ п/п	№ упр	Виды движений	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
1		«Мячи-шалунишки» - ходьба и бег за катящимися мячами, остановка мячей ногой	+								
2		«Догони» - удар ногой по неподвижному мячу, вернуться назад с ведением мяча	+								
3		«Не потеряй» - ведение мяча вокруг обруча		+							
4		«Гонка мячей» - ведение мяча в разных направлениях. По сигналу остановка – нога на мяче			+						
5		«Прокати» - прокатить мяч по скату руками, догнать его, остановить ногой, обратно – ведение мяча ногой				+					
6		«Ловкие ребята» - ведение мяча между предметами					+				
7	12	Ведение мяча с быстрым изменением направления движения						+			
8	17	Ведение внутренней и внешней сторонами стопы							+		
9	18	Обыгрыш один на один								+	
10	19	Обыгрыш быстро сближающегося защитника								+	
11	20	Обводка защитников в изменяющейся обстановке									+



**Б Е Г С В Е Д Е Н И Е М М Я Ч А ( 2 г о д о б у ч е н и я )**

№ и/ п	№ упр	Виды движений	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
1		Ведение мяча по прямой	+								
2		Ведение мяча с быстрым изменением направления движения		+							
3	12	Ведение мяча с быстрым изменением направления движения			+						
4	14	Движение с мячом в разных направлениях с осаливанием партнеров по сигналу				+					
5	16	Ведение мяча с уходом от преследования					+				
6	17	Ведение внутренней и внешней сторонами стопы						+			
7	18	Обыгрыш один на один		+					+		
8	19	Обыгрыш быстро сближающегося защитника								+	
9	20	Обводка защитников в изменяющейся обстановке									+

## П А С ( 1 г о д о б у ч е н и я )

№ п/п	№ упр	Виды движений и подвижные игры	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
1		В парах	+	+							
2		Пас в два касания		+	+						
3		Пас в одно касание				+	+				
4	22	Отработка коротких передач в движении						+	+		
5	28	Ритмичная смена ног при выполнении передачи								+	+

## П А С ( 2 г о д о б у ч е н и я )

№ п/п	№ упр	Виды движений и подвижные игры	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
1	21	Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопами	+								
2	22	Отработка коротких передач в движении		+							
3	27	Короткие передачи в движении			+						
4	28	Ритмичная смена ног при выполнении передачи				+					
5	29	Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса					+				
6	30	Быстрый пас и остановка мяча						+	+		

7	31	Короткие передачи и основы позиционной игры									+	+
---	----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---

### У Д А Р П О В О Р О Т А М ( 1 г о д о б у ч е н и я )

№ п/п	№ упр	Виды движений и подвижные игры	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
1		«Попади в ворота» - удар по неподвижному мячу, догнать на четвереньках, подлезая в ворота	+								
2		Забей в ворота		+							
3		Вратарь			+						
4		Сбей кегли			+						
5		Прокати мяч в ворота				+					
6		Мяч под планкой					+				
7	37	Отработка удара с близкого расстояния						+	+		
8	38	Совершенствование быстроты реакции при нанесении ударов								+	+

### У Д А Р П О В О Р О Т А М ( 2 г о д о б у ч е н и я )

№ п/п	№ упр	Виды движений и подвижные игры	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
1		«Попади в ворота» - удар по неподвижному мячу, догнать на четвереньках, подлезая в ворота	+								
2		Забей в ворота		+							
3		Вратарь		+							

4		Сбей кегли				+					
5		Прокати мяч в ворота				+					
6		Мяч под планкой					+				
7	36	Отработка удара после розыгрыша стенки						+			
8	37	Отработка удара с близкого расстояния							+		
9	38	Совершенствование быстроты реакции при нанесении ударов								+	
10	40	Нанесение удара с сопротивлением									+

### Н А У Ч И С Ь В Л А Д Е Т Ь М Я Ч О М

№ п/п	Виды движений	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
1	Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны	+								
2	Продельывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом		+							
3	Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги						+	+	+	+
4	Попробовать подбивать мяч бедром				+	+	+	+	+	+

### О В Л А Д Е Й П Р И Е М А М И И Г Р Ы В Ф У Т Б О Л

№ п/п	Виды движений	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
1	Ударом «щечкой» направить мяч в сетку или стенку	+								
2	Остановить отскочивший от стены мяч и снова ударить по нему «щечкой»	+	+							
3	Повторять удары «щечкой», не останавливая отскочившего от стены мяча			+	+	+	+	+	+	+
4	Выполнять эти же упражнения, посылая мяч ударом «щечкой» партнеру				+	+	+	+	+	+

5	Остановить катящийся мяч внутренней стороной стопы и подошвой	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	«Мяч под сетку» - две команды ударом ноги посылают мяч на сторону противника				+		+		+	
7	Удар с разбега					+	+	+	+	+

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

№ п/п	№ упр	Виды движений и подвижные игры
1	96	Принеси мяч в обруч
2	97	Мяч в обруч (ведение ногами)
3	98	Легкий бег, игра, упражнения на гибкость и растягивание
4	99	Подвижные веселые игры, восстановление
5	100	Игра с постепенным снижением нагрузки, восстановление
6		«Не отдам!»
7		«Какого мяча нет»
8		«Нарисуй мячик» - рисование пальцем в воздухе мячей
9		«Поменяйся местами»
10		«Запрещенное движение»
11		«У кого мяч?»
12		«Найди и промолчи»
13		«Не теряй равновесие»
14		«Летает - не летает»
15		«Эхо»

Приложением № 1

#### Техника удара «щечкой»:

1. Этот удар применяется главным образом как точная передача на небольшое расстояние. Но когда игрок оказывается в непосредственной близости от ворот, можно точно пробить по воротам.
2. Опорная нога должна быть сбоку-сзади.
3. Колено опорной ноги чуть согнуто.
4. Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной;
5. В момент удара можно наклонить туловище над мячом.

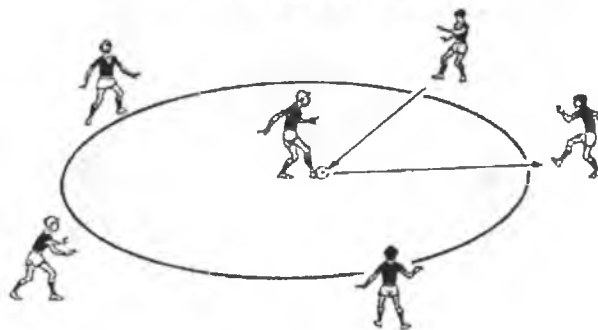


Специальные упражнения:

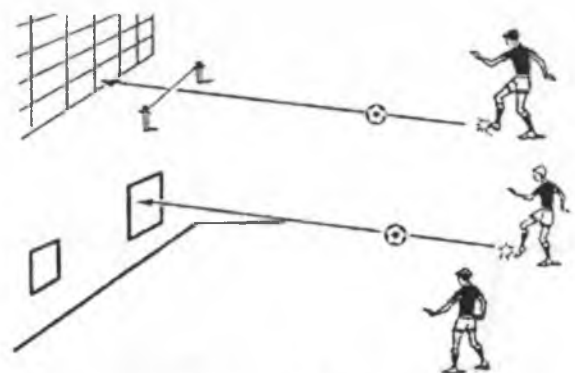
«Сыграй точно»



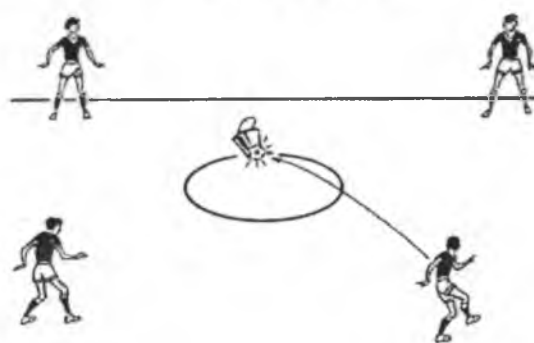
«Мяч в круге»



«Попади в квадраты»

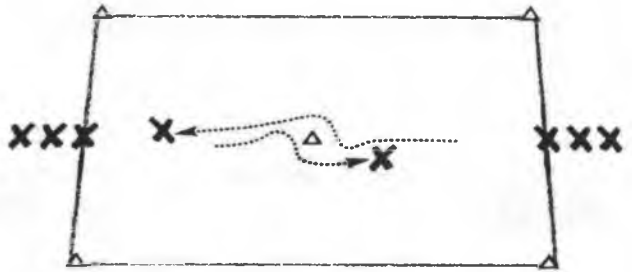


«Вышибай из круга»





## Упражнение 1



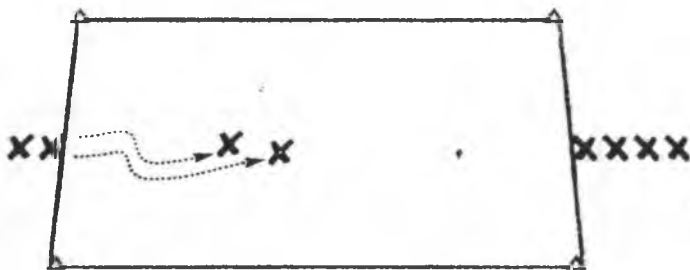
**Задача.** Уход с финтом в сторону от соперника.

**Организация и содержание.** Две группы игроков стоят в колонне по одному – одна напротив другой, между ними – стойки. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, пока оба не окажутся на расстоянии 2–3 м друг от друга. Здесь они показывают друг другу уход в одну сторону, после чего бегут в другую, оглябая стойку с разных сторон. Тренер указывает им направление движения, когда они проходят мимо партнеров. Затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонки и ждут своей очереди.

**Инвентарь.** Пять стоек.

**Рекомендация:** Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения упражнения скорость и темп должны увеличиваться.

## Упражнение 2



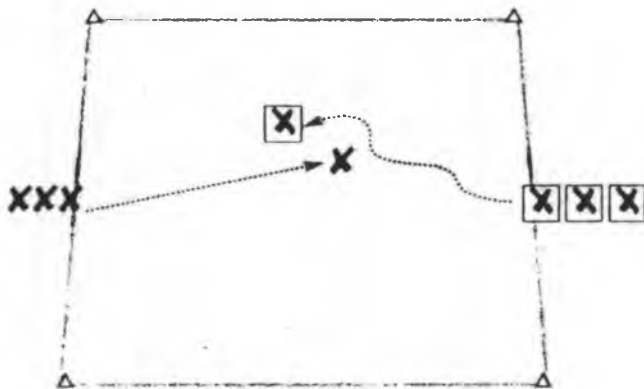
**Задача.** Опека и преследование.

**Организация и содержание.** Две колонки игроков в 12 – 15 м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонки, а его партнер следует за ним «тенью» в 1 – 2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнер стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара – в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.

**Инвентарь.** Четыре стойки.

**Рекомендация.** Начинать в медленном темпе (для качественного усвоения), постепенно его увеличивая.

## Упражнение 3



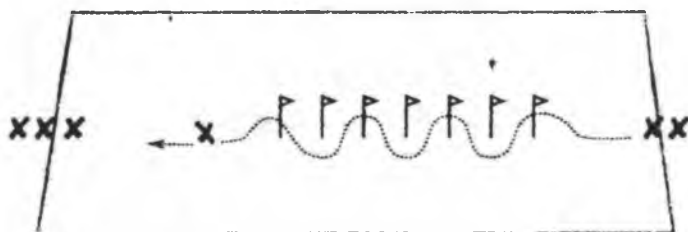
**Задача.** Смена направления и скорости движения.

**Организация и содержание.** Две колонки, находящиеся друг против друга на расстоянии 12 – 15 м, работают в коридоре шириной 10 м. Первый из одной группы бежит навскок по размеченной зоне, стремясь уйти к дальней линии и примкнуть к противоположной колонке, не давая сопернику помешать ему. Оба бегут навстречу друг другу и попеременно пытаются обойти соперника, если один из них атакующий, или блокировать другого, если он – обороняющийся. Они финишируют, примыкая к противоположным колоннам, после чего стартуют следующие двое.

**Инвентарь.** Четыре стойки, один комплект цветных жилеток.

**Рекомендация.** Сужайте коридор для атакующего или расширяйте его для обороняющегося, чтобы развивать у игроков ловкость в движении.

## Упражнение 4



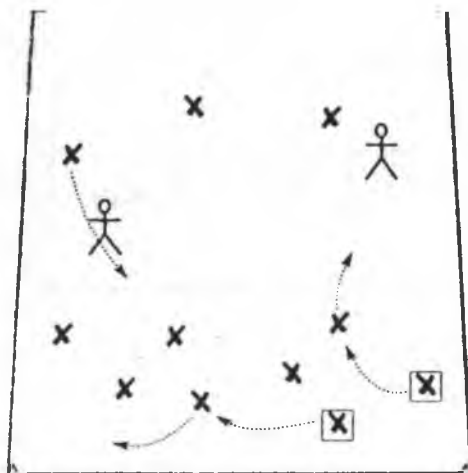
**Задача.** Смена направления на скорости.

**Организация и содержание.** Две группы игроков на расстоянии 16–20 м друг от друга, флажки для слалома с интервалом 1–2 м. Первый проходит флажки, не задевая их, пока не достигнет противоположной группы, из которой стартует следующий, повторяя упражнение в противоположном направлении.

**Инвентарь.** Шесть – восемь флажков.

**Рекомендация.** Темп и количество флажков можно, по мере прогресса, постепенно увеличивать, можно также сокращать интервал между флажками, усложняя, таким образом, задачу.

## Упражнение 9



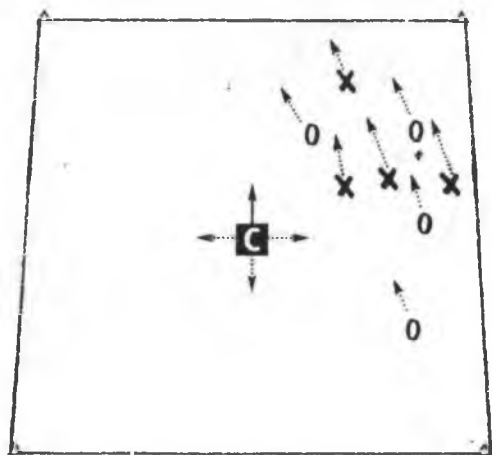
**Задача.** Смена скорости и направления движения в беге.

**Организация и содержание.** Группа игроков расходится по площадке размером 15–20 м. Двое из них одеты в жилетки или футболки и являются водящими. Эти двое стараются догнать остальных, которые, в свою очередь, стремятся уйти от преследования. Каждый осаленный застывает на том месте, где его догнали, в положении ноги врозь и расставлены пошире, руки вытянуты в сторону – «как чучело огородное». Это «чучело» может продолжить упражнения, если одному из партнеров удастся «расколдовать» его, пролезши между ногами, причем ни тот, ни другой в этот момент не должны быть осаленными.

**Инвентарь.** Четыре стойки, две жилетки или футболки разного цвета.

**Рекомендация.** Время, необходимое двум водящим для «околдовывания» всей группы, фиксируется и становится ориентиром для побития рекорда следующей парой.

## Упражнение 10



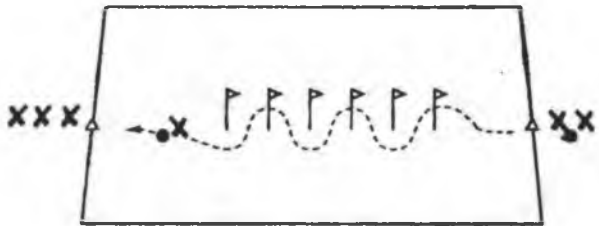
**Задача.** Совершенствование реакции и быстроты движений.

**Организация и содержание.** На площадке размечается квадрат со стороной 11–15 м. Вся группа выстраивается на одной стороне в шеренгу лицом к тренеру. Игроки надевают контрастные жилеты и образуют 2–3 команды. По сигналу тренера играющие делают рывок, стремясь достигнуть определенной, названной линии. Игрок, достигший линии последней приносит штрафное очко своей команде. В конце упражнения очки суммируются.

**Инвентарь.** Четыре стойки и 1–3 комплекта разноцветных жилетов.

**Рекомендация.** Упражнение можно усложнить, изменяя, уже по ходу бега, направление, в котором должны двигаться игроки, тем самым вызывая реакцию.

## Упражнение 12



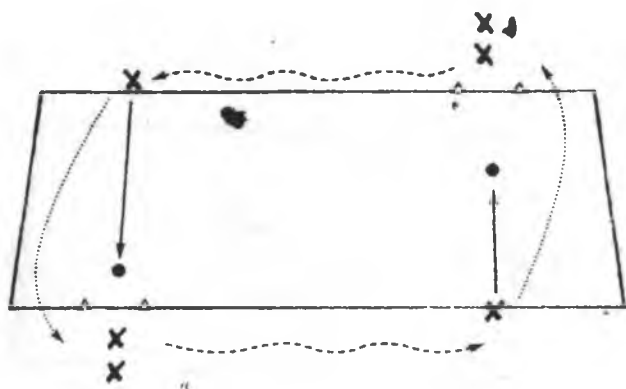
**Задача.** Ведение мяча с быстрым изменением направления движения.

**Организация и содержание.** Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расположенными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног, с помощью какого-нибудь особого трюка и т.д., после чего движение начинает партнер с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолевает дистанцию.

**Инвентарь.** Шесть-восемь стоек с флажками, две конических стойки, мяч.

**Рекомендация.** Чтобы усложнить упражнение, можно задать команде определенную скорость или сблизить стойки, ужесточив маневр для слалома.

## Упражнение 13



**Задача.** Передача мяча в движении.

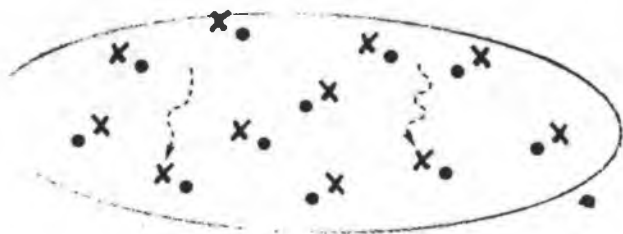
**Организация и содержание.** Размечается площадка длиной 15-20 м и шириной 5-8 м. На длинных линиях устанавливаются ворота из стоек, расстояние между которыми не более 2 м. Две группы игроков располагаются позади этих ворот. Первый игрок стартует с мячом и, оказавшись перед противоположными воротами, сходу посылает мяч в них. Продолжая движение, забегает в хвост противоположной группы. Игрок, получивший передачу, бежит с мячом к другим воротам. Следует запастись дополнительными мячами, чтобы упражнение выполнялось безостановочно.

**Инвентарь.** Четыре стойки, два мяча.

**Рекомендация.** Обе команды бегут одновременно, соревнуясь друг с другом. Можно повторить упражнение, изменив направление движения на противоположное, чтобы игроки поработали обеими ногами.



## Упражнение 14



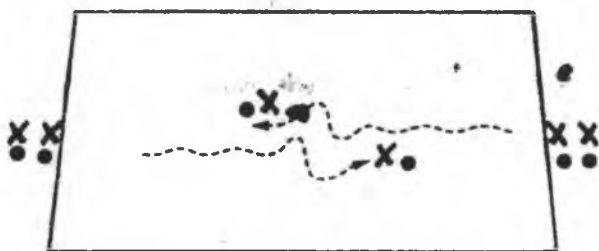
**Задача.** Движение с мячом в разных направлениях.

**Организация и содержание.** В центральном круге находится группа из 10–16 человек, каждый из которых, владея мячом, выполняет индивидуальный дриблинг, применяя при этом разнообразные движения. После некоторого времени ребятам дается задание осалить любого из партнеров на ходу, не теряя мяча. За каждое касание начисляется очко. И игроки должны, соответственно, избегать осаливания, стремясь уйти на безопасное расстояние.

**Инвентарь.** По мячу на каждого игрока.

**Рекомендация.** Побеждает игрок, получивший меньше всех касаний в рамках фиксированного времени.

## Упражнение 15



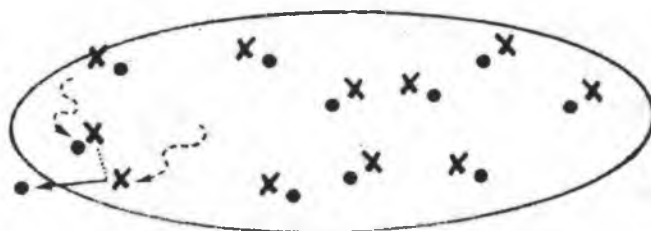
**Задача.** Обманные движения на скорости.

**Организация и содержание.** Две группы игроков, у каждого из которых по мячу, выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 10–20 м. По одному игроку от каждой команды начинают одновременное движение с мячом навстречу друг другу. На расстоянии примерно полутора метров друг от друга каждый показывает уход влево и уходит вправо. Закончившие бег встают в конец группы, и движение начинают следующие игроки. Тренеру необходимо помнить, что начинать упражнение следует в невысоком темпе – для качественного усвоения приема. Надо также следить за тем, чтобы игроки использовали одну и ту же ногу, чтобы не сталкиваться во время движения.

**Инвентарь.** На каждого игрока по мячу.

**Рекомендация.** По мере роста стабильности в исполнении приемов увеличивать скорость и вводить более трудные приемы ведения, обводки и финтов.

## Упражнение 16



**Задача.** Ведение мяча с уходом от преследования.

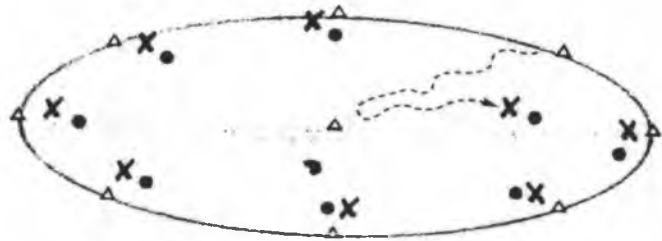
**Организация и содержание.** Группа игроков из 12-20 человек, каждый из которых водит мяч в центральном круге или похожем участке. В момент, когда один из игроков чуть отпускает от себя мяч, другой пытается украсть у него мяч и выбить его из круга. Потерявший мяч возвращает его в круг и продолжает работу, а «укравший» получает очко. В конце упражнения игроки сами суммируют свои очки, и набравший наибольшее их количество объявляется победителем.

**Инвентарь.** У каждого игрока по мячу.

**Рекомендация.** Игрок может получить очко и за то, что, сам ведя мяч, вынудит другого выйти за границу зоны с его мячом, например сближаясь с ним в лоб.



## Упражнение 17



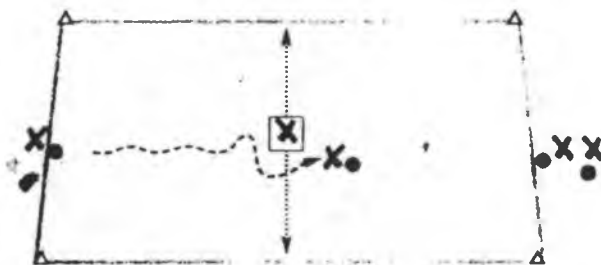
**Задача.** Ведение внутренней и внешней сторонами стопы.

**Организация и содержание.** Восемь конических стоек устанавливаются на равном расстоянии друг от друга по линии центрального круга. Восемь игроков, каждый со своим мячом, располагаются у стоек лицом к центру круга. По сигналу тренера все бегут к центру, после чего меняют направление, разворачиваются и бегут к следующей стойке, перемещаясь по кругу по часовой стрелке. Игроки бегут последовательно в центр и потом к следующей стойке, двигаясь по кругу. Для усложнения тренер может потребовать, чтобы игроки двигались в обоих направлениях, использовали обе ноги, ускорялись или отработывали уже известные приемы мячом или иные движения.

**Инвентарь.** Девять стоек, у каждого игрока по одному мячу.

**Рекомендация.** Когда игроки вьют мяч в одном направлении, тренер может дать команду: «Смена!», после чего они должны мгновенно перейти к движению в обратном направлении.

## Упражнение 18



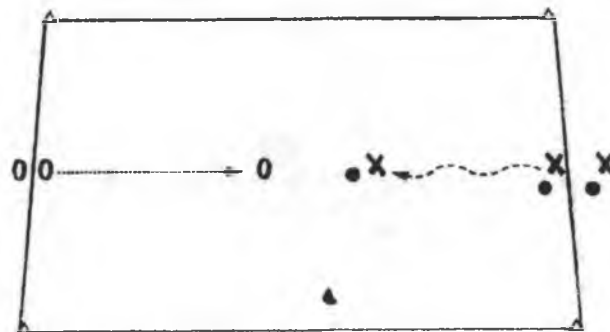
**Задача.** Обыгрыш один на один.

**Организация и содержание.** На противоположных сторонах площадки длиной 10–14 м и шириной 5–9 м лицом друг к другу располагаются две группы игроков. Между ними на средней линии находится «защитник». У каждого атакующего по мячу. Первый из игроков начинает движение навстречу защитнику, который остается на средней линии. Задача атакующего – обыграть (обвести) его и прийти с мячом на дальнюю линию. Когда защитник возвращается на свою исходную позицию, следующий атакующий начинает движение, и упражнение продолжается в том же порядке.

**Инвентарь.** По одному мячу на каждого игрока (кроме защитника), четыре стойки, одна жилетка.

**Рекомендация.** Тренер должен установить лимит времени длительностью примерно в одну минуту для смены защитника, так как он будет быстро уставать. Каждый дриблер должен сам бежать за мячом, если защитнику удастся выбить его.

## Упражнение 19



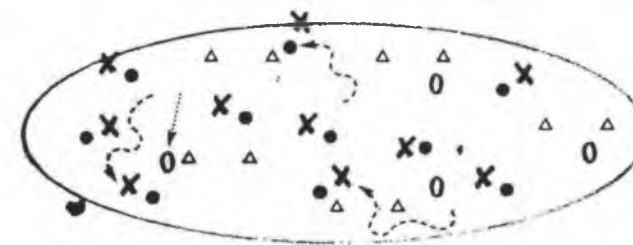
**Задача.** Обыгрыш быстро сближающегося защитника.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке 11 м в длину и 17 м в ширину. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу. Они стартуют по очереди и вступают в единоборство с защитником из другой группы, стремясь обойти его и финишировать с мячом за противоположной линией. Защитник имеет право двигаться только вперед. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.

**Инвентарь.** Четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.

**Рекомендация.** Атакующие считают, сколько всего очков они набрали, прежде чем поменяться ролями с защитниками. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.

## Упражнение 20



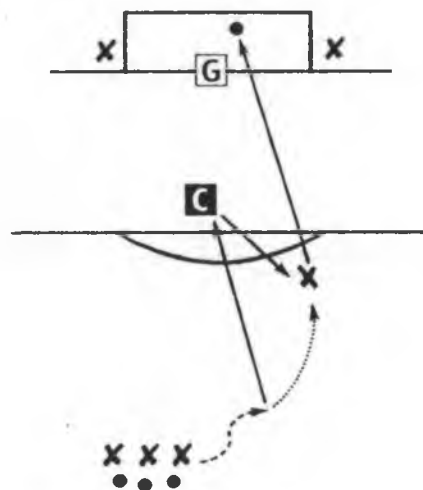
**Задача.** Обводка защитников в изменяющейся обстановке.

**Организация и содержание.** В размеченном круге диаметром примерно 2 м устанавливаются 5-6 маленьких ворот, не более 2 м шириной, обозначенных стойками. 10-14 игроков, у каждого по мячу, играют против 3-4 игроков, исполняющих роль защитников (играют в жилетках). Атакующие стремятся заработать очки, заводя с помощью обводки мяч в любые из ворот (с любой стороны), в то время как защитники, соответственно, стремятся не допустить этого.

**Инвентарь.** 10-14 мячей, 10-12 стоек, 3-4 жилета.

**Рекомендация.** По истечении установленного времени (1-2 мин) набранные очки сравниваются, чтобы найти игрока, который «нанизал» больше ворот. По ходу упражнения защитники меняются ролями с нападающими до тех пор, пока все не попробуют свои силы в обводке.

## Упражнение 36



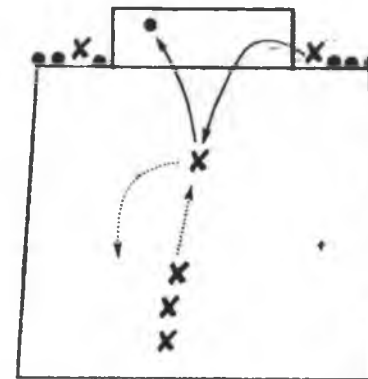
**Задача.** Отработка удара после розыгрыша стенки.

**Организация и содержание.** Игроки с мячами выстраиваются за линией штрафной площадки лицом к тренеру, который располагается в 6–10 м. Рядом с боковыми стойками ворот, которые защищает вратарь, находятся двое его помощников, подающих мячи бьющим игрокам. Каждый игрок по очереди делает передачу тренеру, который дает ответный пас вправо или влево под удар набегающему. Нанесши удар получает мяч от подающего и возвращается с ним в конец группы. И так далее – по очереди.

**Инвентарь.** По мячу на каждого игрока.

**Рекомендация.** Усложнить упражнение можно за счет изменения угла удара и увеличения расстояния до ворот.

## Упражнение 37



**Задача.** Отработка удара с близкого расстояния с лета или полулета.

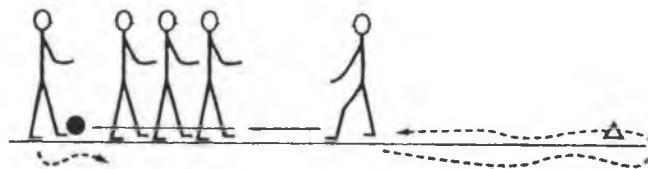
**Организация и содержание.** Два подающих с запасом мячей располагаются у боковых стоек ворот с натянутой сеткой. На расстоянии 4–8 м располагается колонна игроков. Подающие набрасывают мяч снизу руки каждому набегающему по очереди, а тот бьет с лета или с полулета в сетку, после чего возвращается в конец группы. Подающие должны действовать быстро, чтобы поддерживать высокий темп упражнения.

**Инвентарь.** Достаточно большой запас мячей, ворота с тренировочной сеткой.

**Рекомендация.** Ведите счет мячам, забитым в пустые ворота, за ограниченное время по отношению к ограниченному же числу подач.



### Упражнение 99



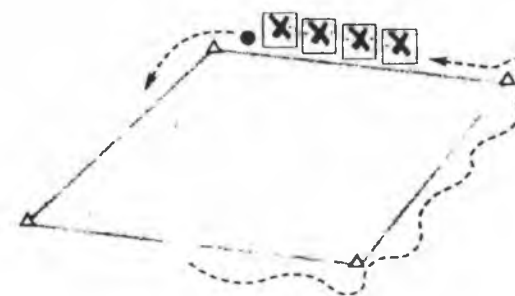
**Задача.** Подвижные веселые игры, восстановление.

**Организация и содержание.** Команды выстраиваются колоннами лицом к маркеру на расстоянии 9–14 м. У переднего в ногах мяч, с которым он бежит на скорости вокруг стойки. Возвращается в свою колонну, где его партнеры стоят, широко расставив ноги и образуя своеобразный «тоннель». Игрок делает передачу сквозь этот «тоннель», последний из играющих останавливает мяч, бежит к стойке, огибая ее. Число повторений для каждой команды устанавливает тренер.

**Инвентарь.** Одна стойка и один мяч на команду.

**Рекомендация.** Тренер может предложить ребятам во время бега с мячом разнообразные движения (прыжки на одной ноге попеременно; со сменой ног скачками, сделать полный круг вокруг стойки, прежде чем вернуться в свою команду, и т.д.).

### Упражнение 100



**Задача.** Игра с постепенным снижением нагрузки, восстановление.

**Организация и содержание.** Группа игроков, взявшись за низ жилетки или футболки впереди стоящего партнера, образует цепочку. В ногах у первого в цепочке – мяч. Он начинает вести его произвольно по периметру размеченного заранее квадрата со стороной 10 м между стойками. Вся цепь движется за ним. Когда они достигают стартовой точки, первый уходит в хвост и упражнение продолжается. Цепь не должна рваться – в противном случае они должны будут начать все сначала.

**Инвентарь.** Четыре стойки, комплект цветных жилеток, один мяч.

**Рекомендация.** Вместо мяча можно использовать медицинбол или предложить игрокам двигаться по периметру квадрата в обоих направлениях.

### Методика разучивания правил игры в футбол

Играть в футбол, применяя простейшие правила, можно на любой ровной площадке. Размеры ее не должны превышать в длину 30 – 40 м, в ширину 15 – 30 м. Поперек площадки через ее центр проводится средняя линия. Края площадки ограничиваются 6 флажками, 4 из которых угловые, 2 – средние. На торцевых сторонах площадки стойками обозначаются ворота размером 3 – 4 м. Каждая из команд состоит из 5 – 7 игроков, включая вратаря. Один из игроков команды избирается ее капитаном.

Перед началом игры капитаны команд бросают жребий. Одна команда получает право начать игру, другая выбирает ворота. Игра начинается с центра поля (лучше обозначить его кругом). В момент розыгрыша первого матча игроки начинающей команды находятся на своей половине поля, а игроки другой – на расстоянии 3 – 5 метров от мяча. Капитан ударом посылает мяч к чужим воротам.

Игроки, получившие мяч, стараются подвести его серией передач поближе к воротам и забить гол. Задача игроков противоположной команды – не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Ворота защищает вратарь – единственный игрок команды, которому разрешается брать мяч руками. Все остальные должны передавать мяч, останавливать, забивать и совершать с ним другие действия только при помощи ног. Касание мяча головой или туловищем ошибкой не считается. Если мяч забивают в ворота, вратарь посылает его в поле свободным ударом.

Игра состоит из двух таймов по 15 минут. Между таймами дается перерыв на 5 минут. Перед началом второго тайма команды меняются воротами. Выигрывает та команда, которая больше забьет голов в ворота противника.

## Игры, применяемые при обучении игре в футбол

### Ударь не глядя

*Задачи.* Научить ударам по мячу. Развить специализированное восприятие «чувство мяча».

*Описание игры.* Впереди кладут мяч на расстоянии 2-3 м. Ребенку завязывают глаза повязкой. Надо подойти к мячу и ударить по нему ногой.

*Варианты.* Чередовать удары правой и левой ногой.

*Методические указания.* Если удар по мячу был неудачным, то можно предложить этому же ребенку повторить задание с открытыми глазами, потом повторить опять с повязкой.

### 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 отпустить 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 играющим и диаметром круга.

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

### В парах

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

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

*Варианты.* Отбивать мяч то правой, то левой ногой.

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

### Мяч в кругу

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

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

*Варианты.* Варьировать расстояние между играющими.

*Методические указания.* Проигрывает тот, кто пропустил мяч.

### Задержи мяч

*Задачи.* Научить выполнять функции защитников и нападающих в футболе.

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

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

### Закати мяч в лунку

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

*Варианты.* Увеличивать расстояние до лунки до 5 м.

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

### Забей в ворота

*Задачи.* Научить ударам по воротам разными способами.

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

*Варианты.* Проводить игру, разделив детей на команды.

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

### **Вратарь**

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

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

*Варианты.* Наносить удары правой и левой ногой разными способами.

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

### **Научись владеть мячом**

*Описание игры.*

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

*Варианты.* Упражняться в этих действиях многократно.

*Методические указания.* Разделить детей на команды и провести соревнование.

### **Сбей кеглю.**

*Задачи.* Научить ударам в цель.

*Описание игры.* В круг ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч левой и правой ногой, стараясь попасть им в кеглю удобным способом.

*Варианты.* Наносить удары с расстояния 2-3 м.

*Методические указания.* Провести соревнования между командами.

### **Прокати мяч в ворота**

*Задачи.* Научить передавать мяч в парах.

*Описание игры.* Дети прокатывают мяч друг другу по прямой между двумя флажками.

*Варианты.* Варьировать расстояние между детьми, между стойками, от ворот.

*Методические указания.* Провести соревнование: чья пара лучше выполняет задание?

### **Мяч под планкой (шнуром)**

*Задачи.* Научить ударам по воротам, командным взаимодействиям.

*Описание игры.* На игровой площадке устанавливается на стойках планка (или натягивается шнур) на высоте 40-50 см, на расстоянии 3-6 м от нее по обе стороны проводятся линии. Играющие по очереди ударом ноги посылают мяч так, чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии.

*Варианты.* Варьировать размеры ворот и их высоту.

*Методические указания.* Выигрывает команда, пропустившая меньше мячей.

### **Перебрось через планку (шнур)**

*Задачи.* Научить подбивать мяч снизу.

*Описание игры.* Подбивая мяч снизу, ребе должен постараться перебросить мяч через планку, приподнятую над уровнем земли сначала на 20-30 см.

*Варианты.* Уровень планки поднимать на 50-60 и даже 100 см.

*Методические указания.* Провести соревнование в парах, тройках, командах.

### **Перебеги с мячом на другую сторону площадки.**

*Задачи.* Научить вести мяч. Развить быстроту.

*Описание игры.* Ребенок ведет мяч бегом на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногой так, чтобы он не откатывался далеко.

*Варианты.* Выполнять задание в сочетании с другими приемами.

*Методические указания.* Провести соревнование в парах, тройках, командах.

### **Пробеги змейкой .**

*Задачи.* Научить вести мяч. Развить быстроту.

*Описание игры.* Дети проводят мяч бегом, огибая расставленные по одной линии предметы - кубы, кегли, шесты.

*Варианты.* Выполнять задание в сочетании с другими приемами.

*Методические указания.* Провести соревнование в парах, тройках, командах.

### **Пас**

*Задачи.* Научить передавать мяч.

*Описание игры.* Стоя напротив, дети (двое) передают мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги.

*Варианты.* Если играющих больше, они становятся в круг. Мяч можно передавать стоящему напротив или соседу по кругу.

*Методические указания.* Побеждает тот, кто меньше пропустит мячей.

### **Овладей приемами игры в футбол**

*Задачи.* Научить выполнять удары разными способами в сочетании с другими приемами. Развить ловкость и быстроту.

*Описание игры.*

- 1) Ударом внутренней стороны стопы («щечкой») направить мяч в сетку или стенку.
- 2) Остановить отскочивший от стены мяч и снова ударить по нему «щечкой» (расстояние до стены 3-4 м). Повторять это действий многократно.
- 3) Повторять удары «щечкой» не останавливая отскочившего от стены мяча.
- 4) Выполнять эти же упражнения, посылая мяч ударом «щечкой» не в стену, а партнеру по игре.
- 5) Поупражняться в ударе по мячу внутренней частью подъема ноги. При подаче мяча в задуманном направлении надо учитывать, что точность удара зависит и от направления разбега. При ударе по мячу носок ноги должен быть оттянут вниз (косо к направлению удара), а голеностопная часть - не двигаться. Для того чтобы научиться попадать с разбега по мячу, надо сначала поупражняться: подбегая к мячу наискось и по дуге, замахиваться, но не ударять по нему ногой, а только проверить принятое положение. Только после этого можно выполнять удар (подать мяч товарищу, в цель, в ворота и т. п.).
- 6) Попробовать останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы и подошвой, а затем - летящий.

*Методические указания.* Играя с несколькими товарищами, применять разные виды построений - в две шеренги, четырехугольником, по кругу и т. п. Прodelьвать упражнения на месте, на медленном ходу, во время быстрого бега.

## Пальчиковая гимнастика

### 1. Футболисты

Полон, полон стадион.  
Все пришли смотреть футбол  
*(шевелиют пальчиками, сжимают и разжимают).*  
Выбегают футболисты  
На площадку быстро-быстро  
*(шевелиют пальчиками).*  
Раз команда – пять ребят  
*(сгибают и разгибают каждый палец).*  
Два команда – пять ребят  
*(сгибают и разгибают каждый палец другой руки).*  
Подтянулись, стали в ряд  
*(ладошки выпрямляются. Пальцы прижаты плотно друг к другу).*  
Футболисты чуть размялись  
*(шевелиют пальчиками),*  
Выстроились, разбежались.  
*(выпрямляют ладошки, затем снова шевелят пальцами).*  
Раз-два, раз-два,  
Начинается игра  
*(ударяют указательным пальцем об указательный).*  
Футболисты все бегут.  
*(шевелиют пальчиками).*  
И ногами мячик бьют.  
*(правая рука ударяет щелчком по каждому пальцу левой руки и наоборот).*  
Гол забили.  
*(щелчок в центр правой ладошки).*  
Гол забили.  
Так вничью и завершили.  
*(щелчок в центр левой ладошки).*  
Раз-два, раз-два,  
Так закончилась игра  
*(ударяют указательными пальцами друг о друга).*

### 2. Ворота

Соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх и согнуть внутрь.

## Дыхательная гимнастика

1. **«Большой и маленький».** И.п. – о.с. На вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх («Какой я большой»). На выдохе опуститься в и.п. со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький»).
2. **Дровосек.** И.п. – о.с. На выдохе руки складываются топориком и поднимаются вверх. Резко опустить руки вниз, наклониться со звуком «б-а-х» (5 – 8 раз).
3. **Часы.** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» наклон в левую сторону. Со звуком «так» возвращение в и.п. Глубокий вдох. Затем в правую сторону.
4. **«Погреемся».** И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстро скрестить руки перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнося «у-х-х!».
5. **«В лесу».** И.п. – о.с. Сделав вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать «а-у-у».
6. **«Петушок».** И.п. – о.с. На вдохе подняться на носки, потянуть вперед голову, руки поднять в стороны и отвести назад. На выдохе, хлопая себя руками по бедрам, прокричать «ку-ка-ре-ку».
7. **«Насос».** И.п. – о.с. Сделав вдох, наклониться вперед, как бы держа в руках насос, произнести звук «с-с-с».
8. **«Шарик».** И.п. – о.с. ладони на животе. Делать носом вдох, надувать живот, на выдохе втянуть живот, произнести звук «ш-ш-ш».
9. **«Веселый футбол».** Изготавливаются несколько комочков из бумаги и раскладываются по линии в центре площадки. По обе стороны от линии лежа на животе лицом друг к другу располагаются две команды. По сигналу обе команды начинают дуть с силой на комочки. Через некоторое время игра останавливается. На чьей стороне окажется больше комочков, та команда проигрывает.

## Игры – развлечения

**1. Футбол.** Играют парами. В каждой паре нога одного игрока привязывается у щиколотки к ноге другого. Команды противников пытаются общей ногой забросить легкий мяч в ворота соперников и защитить свои ворота. Каждая команда включает 4 -6 человек.

**2. Колобок.** Играют две команды по 5 – 6 человек. В руках у капитанов по мячу. Дети хором проговаривают:

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

С последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой и передают следующему игроку. Последний игрок бежит с мячом вперед, игра продолжается, пока капитаны не окажутся впереди.

Варианты: передача мяча ведется по шеренге, между ног, сидя, скрестив или вытянув ноги.

**3. Неслышно за мячом.** Игроки располагаются по кругу. В центре находится водящий, вокруг него на полу – несколько больших и маленьких мячей. Водящий закрывает глаза и по сигналу ведущего несколько игроков неслышно подходят к лежащим мячам, тихо берут какие-либо из них (по одному каждый) и возвращаются на свои места. Водящий старается услышать или угадать, когда играющий берет предмет. Если он более-менее уверен, что услышал, то говорит: «Стой!» - и показывает рукой в направлении играющего, и тот выходит из игры, когда водящий прав. Если водящий не угадал, то посылает новых игроков брать предметы.

**4. Салки с футбольным мячом.** Несколько игроков становятся на поле в произвольном порядке, один из них – салка. По сигналу салка старается догнать и осадить кого-либо, но другие игроки ударами ноги передают ему мяч, а салить имеющего мяч нельзя. Тогда салка переключается на поимку другого игрока, но и ему передают мяч. От салки требуется много ловкости и быстроты, чтобы найти подходящий момент и осадить игрока, не успевшего перехватить мяч. Если салка коснулся мяча или завладел им, его сменяет игрок, сделавший неточную передачу. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим салкой или водил меньшее число раз (первый салка не учитывается).

### Игры на развитие находчивости, сообразительности, быстроты реакции, умения ориентироваться на действия других (по В.Т. Кудрявцеву)

1. «Ветерок».
2. «Веселый невод».
3. «Вороны и воробьи».
4. «Тень».
5. «Белые медведи».
6. «Аисты».
7. «Разноцветные мячи».



### Футбол в старшей группе

**Задачи:** формировать представления об элементах техники игры в футбол, научить защитным действиям, развивать координационные способности, точность, выносливость; воспитывать желание играть вдвоем, втроем.

**Оборудование:** мячи по количеству детей, карточки с заданиями

Содержание занятия	Дозировка	Темп	Организационно-методические указания
1. Ходьба обычная и на носках; Бег	1,5 мин.  1,5 мин.	Умеренный  Медленный	
2. «У ребят порядок строгий»	2 мин	Умеренный	2. Играющие стоят в колонне по росту. По сигналу расходятся по площадке в любом направлении, повторяя за воспитателем следующие слова: «У ребят порядок строгий, знают все свои места, ну, трубите веселей: тра-та-та, тра-та-та!» С последними словами дети бегут и занимают свои места. Затем педагог показывает карточку, на которой изображено упражнение. После выполнения упражнения игра продолжается
3. ОРУ «Веселые ребята» - «Руки вперед – вверх»  - «Наклонись»  - «Приседай – не зевай»  - «Петушки»  - «Уголок»  - «Прыжки» - «Петушок» (на дыхание)	5 раз  6 раз  5-6 раз  6 раз  5-6 раз  7 раз 5-6 раз	»  »  »  »  Быстрый Спокойный	3.  - И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в и.п. - И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямится, руки в стороны; 4 – исходное положение - И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1-2 – присесть, руки вынести вперед; 3-4 – вернуться в исходное положение - О.с. – правую ногу согнуть в колене, руки в стороны, постоять. То же левой ногой - И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять вперед-вверх прямые ноги – угол; 2 – вернуться в исходное положение - Прыжки на двух ногах - И.п. – о.с. На вдохе подняться на носки, потянуть вперед голову, руки поднять в стороны и отвести назад. На выдохе, хлопая себя руками по бедрам, прокричать «ку-ка-ре-ку».
4. «Гонка мячей»			4. Дети располагаются по залу произвольно с мячами возле ног. По сигналу ведут мячи в разных направлениях, но следующий сигнал – остановка, нога на мяче
5. «Попади в ворота»	6 раз	Умеренный	5. Дети стоят на боковой линии. Перед ними на расстоянии 3 м поролоновая мишень, опущенная до пола. По сигналу ударить по неподвижному

			мячу ногой, чтобы мяч прокатился между брусками, затем догнать его на четвереньках, пролезая под воротики
6. «Мяч под планку»	1,5 мин	Быстрый	6. Дети располагаются командами, разделенными планкой. У каждого ребенка перед ногами мяч. По сигналу ударом ноги по неподвижному мячу посылают мяч на сторону противника
7. «Сумей выбить мяч»		Умеренный	Дети становятся в круг, в центре водящий с мячом. Его задача выбить мяч из круга ногами, остальные ребята мешают ему это сделать. Тот, кто пропустит мяч, становится водящим. <i>Варианты.</i> Варьировать расстояние между играющим и диаметром круга.
8. «Порисуем мячики»	1,5 мин	Умеренный	8. Дети располагаются произвольно. Педагог показывает теннисный мячик. Дети пальцем в воздухе рисуют его, затем – волейбольный, футбольный

## Сценарий развлечения

**КОРОЛЕВСТВО ВОЛШЕБНЫХ МЯЧЕЙ.**

Цель: закреплять технические элементы игры футбол, развивать быстроту реакции, ловкость, воспитывать командные чувства.

Персонажи: принцесса Веселинка, Простудиха.

**Ведущая:**

Ребята, сегодня мы отправляемся в Королевство волшебных мячей. В этих мячах хранится сила и здоровье. Поэтому никто в королевстве Волшебных мячей не болеет, и все очень любят заниматься спортом и закаляться. Хотите там оказаться? Тогда в путь.

*Перестроение в пары.*

**ИГРА «ВОРОТИКИ»**

Вот мы и в королевстве Волшебных мячей.

**Появляется Веселинка:**

На нас напала Простудиха.

Мячи все раскидала лихо.

Своими чарами околдовала,

Здоровье сразу все пропало!

**Простудиха: *вбегают с недовольным видом***

Что за беспорядок? Почему в моем королевстве здоровьем запахло? Ну-ка, где моя подозрительная труба? (достаёт подозрительную трубу, чихает).

Ты, труба, мне послужи,

Да еще раз покажи,

Кто в королевстве весел и здоров?

Кто не боится простуд и сквозняков?

(Простудиха видит в свою волшебную трубу собравшихся детей.)

**Простудиха:**

Это что за безобразие? Откуда здесь столько здоровых детей? Ну, ничего. Сейчас я это быстренько исправлю (чихает на детей)

**Ведущая:**

Не трудись, Простудиха. Наши дети простуд не боятся.

**Простудиха:**

Это еще почему?

**Ведущая:**

Ребята, скажите Простудихе, чтобы нам не болеть и не простужаться, чем мы любим по утрам с вами заниматься?

**Дети:** Зарядкой.

**Простудиха:** А как это?

**Ведущая:** Сейчас узнаешь.

**Ритмическая гимнастика «вместе весело шагать».**

**(родители выносят первый мяч с буквой «Л»)**

**Простудиха:** Не хочу быть здоровой, хочу, чтобы все болели. Побегу, мячи подальше разбросаю. (Убегает).

**Ведущая:** давайте опередим Простудиху.

Чтоб второй мяч отыскать, надо рыбками всем стать.

**Веселинка:**

Рыбки быстро все плывите, только в сеть не попадите.

**Игра «невод».**

**(родители выносят второй мяч с буквой «Е»)**

**Ведущая:** Мы немного подустали – сели-встали, сели-встали.

На носочки поднялись, руки вверх и руки вниз.

**Веселинка:**

Отгадайте-ка, ребятки, вот такие вот загадки

1. Бросают мячик через сетку,

Забить стараются все гол.  
И ловким нужно быть и метким  
В игре с названьем... (волейбол)  
2. Быстрее ветра игрок несется  
И мяч в воротах, значит - гол!  
И знает каждый, что зовется  
Игра спортивная... (футбол)  
3. Мяча веденье, передача,  
Противников всех обошел,  
И мяч в корзине - вот удача  
Игра с названьем.. (баскетбол).

**Ведущая:**

А теперь скорей спешите  
До флажка все добегите  
А вернетесь вы, тот час  
Мяч появится у вас.

**Эстафеты.** 1. Ведение мяча ногами до флажка и обратно.

2. Попади в ворота. Ударом ноги направить мяч в воротики, догнать мяч, подлезая в воротики, назад – ведение мяча ногами.

**Простудиха:** *несет мяч с буквой «Т».*

Никак не пойму, в чем секрет этого мяча? Может, на него сесть посидеть? (садится). Нет. Может, на голове подержать? Нет. Может, пнуть? (промахивается). Ах, так? Тогда я тебя, дружок съем! (достаёт салфетку, бутафорские нож с вилкой). Точно. Съем, и волшебных сил у меня прибавится.

(Только Простудиха собирается начать есть, как входит ведущая.)

**Ведущая:**

А вот и наш мяч, ребята. Я вижу ты решила им пообедать, Простудиха? Что ж, это правильно. Ведь сила мяча в том, что он несет здоровье. Съешь его и выздоровеешь.

**Простудиха:**

Фу! (отбрасывает мяч) Не хочу выздоравливать! Хочу болеть и других заражать. Фу-фу на тебя, противный мяч! (обнюхивает себя) Ух, кажись больная. Это хорошо. Побегу в другое королевство, где не любят спортом заниматься.

Ведущая. А вы, ребята, любите заниматься спортом? *Ответы детей.* Тогда становитесь играть в игру «У кого меньше мячей» (две команды располагаются по обе стороны площадки, разделенной пополам линией. У каждого мяч. Задача: по сигналу ударом ноги отправлять мяч на сторону соперника. По второму сигналу игра прекращается. Подсчитывается количество мячей. У кого мячей меньше, та команда выигрывает).

**Родители выносят мяч с буквой «О».**

**Веселинка:** Спасибо вам, ребята, что спасли наше королевство от злой Простудихи и нашли мячи.

**Ведущая:**

Как хорошо, что Простудиха убежала. Ребята, а какое у нас получилось слово?

Дети читают: *Лето.*

**Ведущая и Веселинка:**

Что такое лето – это много света, это поле, это лес, это тысяча чудес.

Поздравляем вас, ребята, с первым днем лета и праздником «Днем защиты детей».

## Список литературы

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3 – 4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.
2. Детские подвижные игры / под ред. Е.В. Коневой. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 251 с.
3. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6 – 7 лет. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2008. – 80 с.
4. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями / авт.-сост. С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008. – 111 с.
5. Ковалева Е.А. Веселые игры на свежем воздухе для детей и их родителей – М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2007. – 189 с.
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
7. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7 – 11 лет. – М.: АСТ, 2006. – 128 с.
8. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 112 с.
9. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1988. – 143 с.
11. С физкультурой крепко дружим / сост. Т.Н. Мухутдинова. – Тюмень: Изд-во МОУ «Городской информационно-методический центр» Департамента образования Администрации г. Тюмени, 2010. – 57 с.
12. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Выпуск 2. Футбол – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.
13. Физкультура. Первая и вторая младшие группы. Разработки занятий. II часть. – Изд. 2-е, переработанное./Сост. М.А. Фисенко. – Волгоград: ИТД «Корифей». – 80 с.