

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №207 комбинированного вида» Московского района г.Казани

Принято
на педагогическом совете
№1 от 28.08.2023

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №207
Бикмуллина Г.Р.

**Программа
дополнительного образования детей
«Футбол»**

**Срок освоения 1 год
Педагог: Амиров Т.В.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	5
3. Содержание программы.....	6

4. Методическое обеспечение.....	11
5. Приложения.....	14
6. Список литературы.....	26

Пояснительная записка.

«Мяч есть нечто такое, что в единении с наклонностью ребенка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре. . . мяч имеет еще особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства,

равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой...» Ф.Фребель

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в игре в футбол. Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

С этой целью была разработана программа дополнительного образования. Спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

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

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

Цель: содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол.

Задачи:

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол
- ознакомить с основными правилами и принципами игры
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.)
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача)
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)
- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Сроки реализации программы: 3 года,
состав группы-15 человек.

Продолжительность занятий: 30 мин.

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке 2 раза в неделю, 64 занятия в год.

Предполагаемые результаты по реализации программы:

укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

Обучение навыкам владения мячом состоит их трех этапов:

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.
2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача — сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.
3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).
2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).
4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный метод — это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании и технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Старшая группа

№	Раздел		Всего занятий	Теория	Практика
1	Диагностика		4		4
2	История возникновения мяча		0,25	0,25	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»		0,25	0,25	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»		0,25	0,25	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»		0,25	0,25	
6	Броски мяча		9	0,25	8,75
7	Отбивание мяча		7	0,25	6,75
8	Перебрасывание мяча		9	0,25	8,75
9	Упражнение с фитболами		3	0,25	2,75
10	Забрасывание мяча в цель		13	0,25	12,75
11	Ведение мяча		11	0,25	10,75
12	Перебрасывание мяча через сетку		7	0,25	6,75
	Итого:		64	2,75	61,25

Подготовительная группа

№	Раздел	Всего занятий	Теория	Практика
1	Диагностика	4		4

2	История возникновения мяча	0,25	0,25	
3	Броски мяча	10		10
4	Подбрасывание мяча	4		4
5	Перебрасывание мяча в парах	6		6
6	Перебрасывание мяча через сетку	10		10
7	Отбивание мяча	10		10
8	Забрасывание мяча в корзину	10		10
9	Знакомство с мячами - футболами	0,75	0,75	
10	Упражнения с мячами - футболами	4		4
11	Итоговое	1	1	
	Итого:	64	2	62

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1) Техника передвижения игрока:

- ходьба в сочетании с бегом
- бег с изменением направления
- бег с изменением скорости
- бег приставными шагами
- бег спиной вперед
- бег с высоким подниманием бедра
- бег челночный
- защитная стойка
- прыжки на одной и на двух ногах - прыжки вперед, назад и в стороны

2) Удар по мячу:

- внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам
- удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам
- удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; обводка стоек «Змейка» и удар

3) Остановка мяча:

- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
- остановка катящегося мяча подошвой
- остановка мяча, катящегося под разным углом - остановка мяча, летящего стопой, бедром

4) Ведение мяча:

- ведение внешней стороной подъема
- ведение с разной скоростью и сменой направления
- ведение с обводкой стоек
- ведение с применением обманных движений
- ведение с последующим ударом в цель - ведение после остановок разными способами

5) Передача мяча:

- передачи, выполняемые разными частями стопы
- передачи короткие и средние - передача неподвижного мяча
- передача катящегося мяча

6) Тактическая подготовка:

- «Открытие»
- передачи
- ведение и обводка
- удары по воротам
- обманные движения

7) Теоретическая подготовка:

- футбол — одна из самых популярных и любимых игр в мире
- учимся играть в футбол
- умейте нападать, умейте защищать
- простейшие правила игры
- как избежать травматизма
- как достичь положительного результата

Основные принципы

- «Я и мяч».
- «100 упражнений - 1 раз».
- Множество контактов с мячом.
- Маленькая площадка.
- Малое количество участников.
- Минимальное влияние тренера на принятие решений.
- Преобладание игрового метода.
- Задачи для решения, а не решения для запоминания
- Отсутствие узкой специализации на футболе, использование игр и других видов спорта

Роль тренера

- Любить детей.
- Быть примером во всем.
- При малейшей возможности поощрять детей.
- Уметь успокоить и утешить.
- Быть терпеливым (дети имеют право на ошибку).
- Просто и доступно для детей выражать свои мысли.
- Должен знать возрастные особенности детей. Задача тренера состоит в том, чтобы методически грамотно преподнести учебный материал, возбудить у детей интерес к овладению навыками игры, убедить их в полезности занятий для здоровья.

Психолого-педагогический блок

Психологические особенности 4 – 5 лет (средний дошкольный возраст)

Психофизическое развитие.

Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными, управляемыми. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. Уровень функциональных возможностей повышается. Ведущая потребность – потребность в общении, познавательная активность (освоение приемов простейшего анализа и сравнения). В 4-5 лет речь ребенка более широко используется как средство общения,

стимулирует расширение кругозора ребенка, открытию им новых граней окружающего мира. Ребенка начинает интересовать не просто какое-либо явление само по себе, а причины и следствия его возникновения. Поэтому главным вопросом для ребенка 4-х лет становится вопрос «почему?» Ведущая деятельность – коллективная игра со сверстниками. Игра является основной формой организации жизни 4-х летнего ребенка. Игра выступает средством решения определенных задач. Ведущая функция – наглядно-образное мышление. Развивающееся мышление ребенка, способность устанавливать простейшие связи и отношения между объектами пробуждают интерес к окружающему миру. Отношения со взрослыми и сверстниками. Охотно сотрудничают со взрослыми в практических делах. На 5м году жизни активно проявляется стремление детей к общению со сверстниками. Их речевые контакты становятся более длительными и активными. Достижения возраста

- В игровой деятельности детей 4-5 лет появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. - Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив (информация вызывает интерес).

- У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания.

- Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью (одних детей предпочитают другим). Проявляют в группах начинают выделяться лидеры. Появляется конкурентность, соревновательность, что ведет к развитию образа «Я». Приобретенные навыки этого возрастного периода 1. Контролирующая функция речи: речь способствует организации собственной деятельности. 2. Развитие способности выстраивать элементарные умозаключения. 3. Появление элементов сюжетно-ролевой игры. Эмоциональная сфера Чувства становятся более глубокими и устойчивыми. Начинает понимать чувства других людей. Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Радуются похвале, на неодобрения и замечания реагируют эмоционально: гнев, слезы. Особенность возраста – ранимость. Страхи возникают как следствие развитого воображения (например, боязнь сказочных персонажей). Эти страхи возрастные и носят временный характер.

- Развитие личности. У ребенка 4-5 лет активно проявляется:

1. Стремление к самостоятельности («я сам»).
2. Этические представления (начало формирования основных этических понятий, но! не через то, что говорят взрослые, а исходя из того, как они поступают).
3. Творческое воображение (в фантазиях воображает себя действующим лицом, особенно, в случае недостатка признания).
4. Страхи (чувство незащищенности перед миром).
5. Любознательность (часто задают вопросы).
6. Плохая произвольность (низкая способность заниматься тем, что им неинтересно, поэтому рекомендовано использовать игровые методы в процессе обучения и воспитания).

Психологические особенности 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст)

Возраст 5-6 лет – базовый, когда закладываются многие личностные аспекты. В этот период ребенок «как губка» впитывает всю познавательную информацию. Ребенок в этом возрасте запоминает столько материала, сколько не запомнит потом никогда. Главное в этот период – познавательное развитие, расширение кругозора. Важным показателем в этом возрасте является оценочное отношение к себе и другим. Сверстники уже вызывают больший интерес, чем на предыдущем этапе, но родители продолжают оставаться примером для детей. Особенности детей 5-6 лет: - способность играть с другим детьми, не ссорясь, соблюдая правила игры; - способность сосредоточенно работать 10-15 минут; - способность оценить качество своей работы в общем; - способность самостоятельно исправить ошибку в своей работе; - способность воспринимать инструкцию и по ней выполнять задание; - количество одновременно воспринимаемых объектов невелико: 1-2; - легче запоминают наглядные образы, чем устные рассуждения; - не способны быстро переключать внимание от одного вида деятельности на другой. Возрастные особенности 5-6 лет Активное развитие физических и познавательных способностей ребенка. Игра, по-прежнему, основной способ познания мира, но форма и содержание меняются. Стремление показать себя миру. Привлекает к себе внимание (нужен свидетель для самовыражения). Иногда для него негативное внимание важнее никакого, поэтому ребенок может провоцировать взрослого «плохими поступками». Пока еще с трудом соотносит собственное «хочу» с потребностями и возможностями других, поэтому все время проверяет прочность выставленных взрослыми границ. Переходит от сюжетно ролевых игр к играм по правилам. Начинают контролировать друг друга, а затем и себя. Стремится к большей самостоятельности, хочет и может многое делать сам, но ему по-прежнему трудно долго сосредотачиваться на «неинтересной» деятельности! Ребенок охотнее будет откликаться на просьбу помочь, чем на долженствование и обязанность. Делая его подчиненным и обязанным выполнять ваши требования, вы развиваете его «инфантильно-детскую» составляющую. Хочет походить на взрослых, играет во «взрослые дела». Могут усиливаться страхи, особенно ночные.

Психологические особенности детей 6-7 лет (подготовительная группа)

Для детей этого возраста характерны определенные психологические особенности развития. Им присуще развитие различных мыслительных и познавательных психических процессов, таких как воображение, внимание, речь, мышление, память. Память: К окончанию периода дошкольного возраста у ребенка развивается произвольная слуховая и зрительная память. Мышление: ускоряется рост наглядно-образного мышления и начинается процесс логического мышления. Речь: увеличивается словарный запас. Эмоции: деятельности ребенка присуща эмоциональность. Постепенно формируется самооценка, которая зависит от осознания того, насколько успешна его деятельность, насколько успешны его сверстники, как его оценивают педагоги и прочее окружение. Ребенок уже может осознавать себя, а также свое положение, занимаемое им в различных коллективах, семье и пр. Дети 7 лет уже могут осознавать социальное «я» (рефлексия) и создавать внутренние позиции. Приобретенные навыки этого возрастного периода: - Соподчинение мотивов, т.е. «я смогу», «я должен» постепенно все больше преобладают над «я хочу». - Кроме того, возрастает стремление к самоутверждению в таких сферах деятельности, которые связаны с общественной оценкой. Осознание

ребенком своего «я» и формирование на данной основе внутренних позиций к началу школьного возраста приводит к появлению новых стремлений и потребностей. Таким образом, игра (которая была основной деятельностью) сдает свои позиции, т.к. не может удовлетворять все потребности ребенка. - Растет потребность участия в общественно-значимой деятельности. - Способны проявлять настойчивость, преодолевать трудности. Социальное развитие: - Дети 6-7 лет умеют общаться со сверстниками и взрослыми, знают основные правила общения. - Хорошо ориентируются не только в знакомой, но и в незнакомой обстановке. - Способны управлять своим поведением (знают границы дозволенного, но нередко экспериментируют, проверяя, нельзя ли расширить эти границы). - Стремятся быть хорошими, первыми и очень огорчаются при неудаче. - Тонко реагируют на изменения отношения, настроения взрослых. Как организовывать работу с детьми 6-7 лет? 11 - Дети 6-7 лет способны воспринимать инструкцию и по ней выполнять задание (но пока еще требуется помощь взрослых). - Уже могут минимально планировать свою деятельность, а не действовать хаотично. - Способны сосредоточенно, без отвлечения работать по инструкции 10-15 минут, затем требуется небольшой отдых или смена деятельности, при этом не способны быстро и четко переключать внимание с одного объекта, вида деятельности на другой. - Способны оценивать качество своей работы. Ориентированы на положительную оценку своей работы, нуждаются в ней. - Способны исправлять свои ошибки. 6.4. Цели и задачи Главная цель психолого-педагогического аспекта заключается в учете психических возможностей и потенциала каждого ребенка, а также создание эмоционально комфортной атмосферы (среды) для развития ребенка. Задачи: - Содействие полноценному и гармоничному развитию ребенка; - Построение процесса обучения через игру; - Осуществление смены деятельности каждые 10-15 минут; - Сопровождение всей вербальной информации наглядным примером; - Привлечение детей к сотрудничеству с взрослыми; - Заслуженная похвала за проделанную работу; - Акцент внимания на успехах ребенка, а не на неудачах; - Предоставлять ребенку возможность самому исправлять ошибки.

Физическая подготовка

Особенности физической подготовки в дошкольном возрасте.

Физическая подготовка тесно связана с возрастными особенностями детей. Особенно важно физическое подготовка в дошкольном возрасте, когда происходит наиболее интенсивное развитие организма ребенка, когда формируются основные его движения, но вместе с тем организм еще очень слаб и раним. Физическое развития дошкольников характеризуется тем, что у детей недостаточно сформирована устойчивость тела, имеется ограниченность двигательных возможностей, недостаточно сформированы двигательные навыки и качества. У детей в этом возрасте быстро развивается нервная система, укрепляется и растет скелет, крепнет мышечная система, и совершенствуются движения. Дошкольники 4 лет отличаются высокой двигательной активностью, однако, отмечается недостаточная согласованность движений, в которых участвуют крупные группы мышц. Для этого периода дошкольного детства характерна повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Процесс образования костей у детей в этом возрасте не завершен несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете преобладает хрящевая ткань, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей, поэтому так важно в этом возрасте развивать физические

качества, в особенности гибкость. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Несмотря на это, дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости. К 4,5-5 годам двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, бег, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. Игра является основной формой организации жизни четырехлетнего ребенка. У дошкольников от 5 до 6 лет физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений, таких как ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны, овладение подвижными играми с правилами. Игра, по-прежнему, основная форма организации, но меняется содержание от сюжетно-ролевых, к играм по правилам. В подготовительной к школе группе детей от 6 до 7 лет появляется легкость движений, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. У детей развивается выносливость, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Деятельность детей в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной. Игровая форма сдает свои позиции, в пользу общественно-значимой деятельности (школа).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Цели и задачи

Главной целью физической подготовки детей дошкольного возраста является всестороннее физическое развитие ребенка. В процессе физической подготовки детей дошкольного возраста необходимо решать следующие задачи:

- формирование двигательных навыков и умений,
- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка),
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания,
- формирование широкого круга игровых действий,
- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, координации, гибкости,
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия,
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах,
- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.

Принципы развития физических качеств

Развития физических качеств должны осуществляться на основе общих принципов физического воспитания:

1. Принцип развивающего обучения. Предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а опережать его, требовать приложения усилий для овладения новыми движениями.
2. Принцип воспитывающего обучения. Работа, направленная на развитие двигательных качеств, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, например, воспитание настойчивости, смелости, выдержки и т. п.
3. Принцип всесторонности. Обеспечение высокого проявления качеств в разнообразных видах двигательной деятельности, обеспечение общего подъема функциональных возможностей организма.
4. Принцип систематичности. Последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным, повышение требований к уровню качеств по мере их развития.
5. Принцип сознательности и активности детей. Сознательное отношение детей к предлагаемым упражнениям увеличивает прочность их усвоения, воспитывает самостоятельность, инициативу.
6. Принцип индивидуального подхода. Основывается на учете разного уровня двигательных качеств, имеющегося у детей, и требует дифференцированного отношения, гибкости в подборе двигательных заданий.

Тренировочный процесс состоит из 4 частей-блоков:

- Полиспортивный блок;
- Координационно-технический блок;
- Технико-тактический блок;
- Организационно-педагогический блок;

Полиспортивный блок: Футбол — игра с мячом. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом — это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места и с разбега, но также и в ходьбе, беге, прыжках. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Так как у них еще слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом, при соответствующей организации и способах проведения, благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Благодаря спортивным упражнениям дети овладевают техникой выполнения движений, отдельными тактическими комбинациями спортивной игры, требующей взаимодействия участников, выдержки, решительности, смелости. Посредством игр и игровых упражнений дети будут

учиться управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. Цели: 4-5 лет

- Всестороннее, гармоничное развитие ребенка.
- Улучшение координации.

Обучение навыкам владения своим телом и мячом 5-6 лет

- Всестороннее, гармоничное развитие ребенка.
- Улучшение координации.

Закрепление навыкам владения своим телом и мячом 6-7 лет

- Всестороннее, гармоничное развитие ребенка.
- Улучшение координации.
- Совершенствование навыков владения своим телом и мячом

Задачи:

- Увлечь и заинтересовать ребенка.
- Принести ребенку радость и удовольствие.
- Подвести ребенка к желанию заниматься футболом.

Организационная форма упражнений

- Подвижные игры
- Эстафеты
- Упражнения с мячом в руках (подбросы, ручной мяч, баскетбол и т.д.)

Координационно-технический блок. Двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, облегчают овладение более сложными движениями, позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Развитие физических качеств, таких как ловкость, быстрота, координация движений, двигательная реакция, ориентация в пространстве, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом. Координационно-технический блок направлен на обучение уверенному владению своим телом, т.е. быстрота работы ног, техника перемещения, свободное движение всех частей тела, улучшение подвижности и стабилизация всего опорно-двигательного аппарата, экономичность и рациональность действий с мячом и без мяча.

- бег с мячом в руках спиной вперед, обратно лицом.
- катить 2 мяча зигзагом, бег обратно с 2-мя мячами в руках.
- бег с бросками мяча вверх и ловлей в движении 4 раза.
- баскетбольное ведение мяча правой рукой туда, левой обратно.
- бег с 3-мя мячами в руках туда и обратно.
- прыжки на правой с 2-мя мячами в руках туда, на левой обратно. Дистанция бега 8 м. в одну сторону.
- передача мяча над головой и между ног - передача мяча с поворотом туловища (справа и слева)
- передачи 2-мя руками от груди и приседание - передачи 2-мя руками из-за головы с отскоком и поворот на 360 гр. (вправо и влево)
- передачи одной рукой от плеча (правой, левой) и отжимание - поочередное выбивание мяча - повторение действий партнера (по очереди).

Цели и задачи: 4-6 лет

- Создание координационных предпосылок для формирования у ребенка - чувства мяча. 6-7 лет
- Развитие навыков контроля мяча, обучение уверенному владению мячом обеими ногами
- Обучение уверенному владению своим телом Организационная форма упражнений
- Элементы жонглирования руками и ногами
- Эстафеты с ведением мяча руками • Эстафеты с ведением мяча ногой
- Эстафеты с преодолением препятствий
- Игры с мячом без ворот.

Технико-тактический блок. В 5-7 лет дети успешно овладевают способами действий, подготавливающих их к участию в активных играх. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные составляющие игры в футбол. Данный Игра проходит на площадке с расставленными конусами «туннелями». Команды – соперники выстраиваются напротив друг друга, каждый с мячом и рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет любой номер и показывает фишку красную или желтую. Названные игроки стараются как можно быстрее с ведением мяча пройти соответствующие цвету фишки туннели и прийти на сторону соперника первым, став победителем. Игра «Кошки – мышки Игра проходит парами, у каждого мяч. Салки с мячом по геометрическим фигурам (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг). Через 30 сек. смена фигур по кругу. Игра «Раскачать защитника» Игруют «1×1» +2 вратаря. Нападающий старается раскачать защитника и нанести беспрепятственно удар по воротам, по одному из мячей. Защитник передвигается за линией и старается блокировать удар, но ему первому нельзя дотрагиваться до мяча. После этого игроки меняются ролями между собой, а затем с вратарями. Выигрывают игроки забившие большее количество мячей. Блок позволяет раскрыть творческий потенциал ребенка, подготовить его к участию игры в футбол. Дошкольникам прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения. Цели и задачи: Ориентироваться в игре:

- Владея мячом, стремиться забить гол.
- Не владея мячом, стремиться овладеть им.
- Формирование навыка борьбы за мяч.
- Ознакомление с простейшими правилами игры.
- Приобретение и накопление игрового опыта.
- Организационная форма упражнений:
- Игры с забиванием мяча.
- Игры с заведением мяча.
- Комбинированные игры.

Организационно-педагогический блок.

Беседы с детьми для знакомства с игрой футбол.

1 *Беседа:* Футбол — одна из самых популярных и любимых игр в мире

- Ребята, сегодня мы поговорим об одной очень увлекательной игре, а о какой — попробуйте отгадать!

Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют,

А кидают, и бросают,

И ногами сильно бьют.

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

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

В отличие от всех других видов спорта, футбол — самый консервативный. Правила игры за 200 лет почти не изменились. В них не было двух очень существенных положений, без КОТОРЫХ современный футбол не мыслим: 1 1- метрового штрафного удара, называемого пенальти, и судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны.

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

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

2 *Беседа:* учимся играть в футбол (о технике игры в футбол)

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

И снова мы спешим на

стадион — И никуда от

этого не 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 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 секретными шагами в сторону, прыгать, владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте. Ударами забивают мяч в ворота соперника, ударами же передают мяч партнеру, ведут мяч.

Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой (в старшем возрасте). Удар внутренней стороной стопы — самый точный из всех ударов. При ударе с места надо

наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу.

Такой удар можно выполнить и с разбега. Чем ниже к мячу будет приложена сила удара, тем круче вверх он поднимется, и наоборот.

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

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

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

Удар внутренней частью подъема — самый распространенный. Он выполняется так же, как и серединой подъема. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги. Удары могут выполняться по неподвижному мячу, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу.

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

Остановка катящегося мяча дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам. Самое главное при остановке мяча — чтобы он не отскочил от ноги игрока. При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу.

Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается. Остановка катящегося мяча подошвой. Принимающая нога, согнутая в колене, выносится навстречу мячу. Носок приподнят, пятка находится над землей на расстоянии 5 — 10 см от нее. При соприкосновении с мячом принимающая нога выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча. Остановить опускающийся мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы.

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

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

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

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

- Вы уже многому научились из того, что должен уметь настоящий футболист. Попробуем поиграть! В игре вы можете быть как нападающим, так и защитником.

Мяч у тебя или у игрока из твоей команды. Вы нападаете на ворота соперника. В этом случае, вы — нападающие. Ваша команда забьет гол в ворота, если вы будете разыгрывать мяч, т.е. передавать его друг другу, приближаясь к воротам соперника. Ура! Гол! Все получилось. Вы — настоящая команда. Теперь мяч переходит к команде, которой вы забили гол. Задача вашей команды — защищать свои ворота.

чтобы вам не забили гол. Теперь ты и твоя команда — защитники. Попробуй отобрать мяч, не толкнув соперника. Если заметил, что мяч летит или катится к игроку — сопернику, который находится недалеко от тебя, попытайся перехватить, отобрать мяч, защитить свои ворота.

Твои ворота и ворота соперника защищает вратарь. Это очень важный игрок в команде. Кроме владения основными приемами полевых игроков, он должен уметь ловить, отбивать, вводить мяч в игру. При ловле высоко летящего мяча в прыжке вратарь одновременно с прыжком поднимает вверх прямые руки с широко расставленными пальцами. Когда мяч коснется пальцев рук, вратарь обхватывает его и прижимает к груди. Если мяч катится по земле на вратаря, то он должен согнуть ноги, наклониться и ловить мяч прямыми руками с обращенными вперед ладонями. Отбивают мяч в тех случаях, когда при попытке поймать его можно допустить ошибку.

Отбивать лучше двумя кулаками, но, если это неудобно, можно и одним.

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

4 Беседа: Простейшие правила игры.

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

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

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

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля и начального удара. Для этого можно использовать дощечку, окрашенную с одной стороны в красный, а с другой — в белый цвет. Судья ставит мяч на землю. По сигналу один из игроков в команды начавший игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснуться мяча другие игроки. Игроки команды соперников не должны находится близко к центральному кругу — они стоят не ближе двух шагов от линии круга.

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

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

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

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

Игра может длиться до 30 минут. Время игры делится на две половины, по 15 минут каждая, с 5-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать другая команда — не та, которая начинала игру. По окончании игры поиграйте в малоподвижную игру, чтобы привести организм в более спокойное состояние.

Судья может менять игроков в течении всей игры: может заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут мяч в руки, толкаются, ведут себя недисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если игроки обеих команд совершают нарушения одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения). Если игрок многократно нарушал правила игры, толкался, бил играющих по ногам, судья имеет право удалить его с поля, заменить другим игроком. Такое поведение в спорте называют «грубой игрой». Играйте дружно, поддерживайте друг друга! Помните: эта игра должна приносить радость и удовлетворение.

5 Беседа: Как избежать травматизма.

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

- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;
- обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;
- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;
- учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть — пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

6 Беседа: Как достичь положительного результата.

Футбол — игра командная игра. 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.

Подвижные игры с мячом

Для развития организма ребенка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую важность представляют основные движения. Особое место среди них занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, увеличивают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Игры с мячом пользуются у детей неизменной популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) требует проворных рук и повышенного внимания. Для детей мяч, этот круглый, легкий, упругий и привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм — волейболу, баскетболу, футболу.

Горелки с мячом

Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки, т.е. парами. В пяти шагах впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же хватается мяч и «салит» им одного из бегущих. «Осаленный» делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место.

Летучий мяч

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

Мяч с топотом

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

Круг

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

Мячи разные несем

Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги поворачиваются спиной к стене. Первая

шеренга поднимает мячи и приближается ко второй. Инструктор (воспитатель) проговаривает:

«Мы идем, идем, идем, Разные мячи несем.» Подойдя ко второй шеренге на расстояние двух шагов, дети с мячами останавливаются и кладут мячи на пол.

Взрослый

говорит:

У кого здесь мяч лежит,

Тот за нами не бежит,

А свой мячик поднимает

И скорее в нас бросает!

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

Зайчики

Водящий с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих.

Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.

Воевода

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося: «Катится яблоко в круг хоровода, Кто его поднял, тот воевода»

Ребенок у которого в этот момент окажется мяч — воевода. Он говорит:

«Я сегодня воевода.

Я бегу из хоровода»

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят: «Раз, два, не воронь, и беги как огонь!»

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

Меткий стрелок

Выбранный по считалке водящий встает в центр круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в круге, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно. Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх. Подброшенный мяч — сигнал к лому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-домики, расположенные в 2-3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке-домике.

Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертываются от мяча.

Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.

Разноцветный мячик.

Дети хором читают стихи В.Сушковой:

Разноцветный мячик

По дорожке скачет

По дорожке, по тропинке,

От березки до
осинки, от осинки
— поворот,

Прямо к (Ване) в огород.

Играющие, стоя по кругу, передают или перебрасывают друг другу мяч. Получивший мяч на слово «поворот» ударяет мячом об пол в ритм тексту последней строки, в которую вставляется имя держащего мяч, после чего все разбегаются, а игрок с мячом старается осалить, как можно больше ребят. Осаленные выбывают из игры.

Через 1-2 минуты по сигналу взрослого игра прекращается. В конце игры подводятся итоги: кто из водящих осалил больше играющих.

Мячик кверху (русская народная игра)

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

Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит:

«Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху — игра продолжается.

Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше.

Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

Большой мяч (русская народная игра)

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

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

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры.

Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Играй, играй мяч не теряй

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

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

Мяч по кругу

Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5 — 2 м. Каждая группа становится в круг.

Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол. Будь внимателен

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

Брось дальше

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

Десять передач

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

Вызовы по имени

Дети делятся на 3-4 группы, каждая из них становится вокруг обруча. Один игрок группы встает в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается.

(Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч).

Поймай мяч

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч.

Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой.

Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

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

Вызовы по номерам

Дети делятся на несколько команд (по 4-5 человек). В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (56) на расстоянии 1-2 м одна другой. Тренер называет номер игроков (не по очереди).

Ребенок, чей номер назван, ведет мяч, обходя

первую кеглю справ, вторую слева и т.д. последнюю же кеглю обегает кругом и так же, бегом, возвращается обратно.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

Борьба за мяч

Дети делятся на две команды (надевают отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель стоит в центре площадки, рядом с ним — капитаны. Он

подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок, овладевший мячом, передает его своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

Мяч — ловцу

На площадке чертят три круга, один в другом — первый диаметром м, второй — 3 м, третий — 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий — становятся защитники (4-6 человек). Остальные дети — игроки поля.

Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники стараются им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец — защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

Мяч капитану

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

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

Выгони мяч (русская народная игра)

На противоположных сторонах площадки отмечают две коновые линии. Расстояние между ними 5-10 м.

Играющие делятся на две команды, встают друг против друга за линиями. По-жребию одна из них начинает игру. Дети поочередно сильным ударом ноги посылают мяч в сторону своих противников. Те стараются не пропустить мяч за черту кона, отбивают его ногой. Если мяч не докатился до линии кона, то играющие передают его руками. Так мяч переходит от команды к команде, пока не пройдет за линию кона. Играющий, пропустивший мяч, штрафуются (сзади него кладут любой предмет). Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков. Встречая мяч, играющий может выйти за коновую линию только на один шаг. Если мяч послан слабо и не докатился до кона, играющий также штрафуются.

Шлёпанки (русская народная игра)

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого.

Выбирается водящий.

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

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

Мяч кругу (татарская народная игра).

Играющие, образуя круг, садятся. Водящий стоит за кругом. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, сам отходит. В это время мяч начинают

перебрасывать по кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету. Водящим становится тот игрок, от кого был пойман мяч.

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

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2м. один игрок-стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают пробежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

В начале игры стрелком становится тот, кто после команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием. Игры народов Севера

Ручейки и озёра

Игроки стоят в пяти — семи колоннах с одинаковым количеством, играющих в разных частях зала — это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строятся в круги — озера.

Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

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

Здравствуй, догони!

Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших шагов от шнура. Встают за шнур - это дома. Каждый представитель первой шеренги идет в гости и подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря: «Здравствуй!»

Ребенок-хозяин отвечает: «Здравствуй!» Гость говорит: «Догони!» - и бежит в свой дом, хозяин его догоняет до черты. Дети по очереди ходят друг к другу в гости.

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

Отбивка оленей

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

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

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

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

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

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

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

Правила игры. Бросать мяч можно только с условного расстояния.

Оборудование:

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, футбольные);
- фишки;
- конусы-ориентиры;
- обручи;
- наглядные пособия: энциклопедии, альбомы с разными видами спортивных игр с мячом;
- набивные мячи;
- ворота для футбола;
- гимнастические скамейки;
- дуги, скакалки, веревки средней длины, стойки.

Инструкции

Программа будет выполнена при условии четкого взаимодействия формы работы, методов, средств обучения и тематическим планированием. Содержание работы может корректироваться в зависимости от индивидуальных особенностей детей и от творчества педагога.

Список используемых источников

1. Адашквичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн.для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашквичене.М.: Просвещение,1992.159с.

2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.
3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.
4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
6. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
7. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.-210с.
8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009.
9. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
10. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

ОТПРАВИТЕЛЬ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 207	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Бикмуллина Гульнара Рауфовна	
ДОЛЖНОСТЬ ЗАВЕДУЮЩИЙ ДЕТСКИМ САДОМ № 207	
СЕРТИФИКАТ 00EFD514893DA6CD53318301A9184DF4 48	ПОДПИСАН 21.11.2023 13:04:20 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	