



Автономная некоммерческая организация дошкольного образования
«Планета детства «Лада»
(АНО ДО «Планета детства «Лада»)

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического совета АНО

Протокол № 3 от 08.06.26 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор АНО



О.Б. Корабельникова

введена в действие приказом № 264-77 от 25 ИЮН 2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«ФУТБОЛЬНЫЕ РЕКОРДЫ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Объем: 46 часов

Срок реализации:

Разработчики:

Мязина А.И.,
Котова С.А.,
Самохина О.Н.,
Степанец А.В.,
Никирева И.А.

Тольятти, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план	7
3. Календарный учебный график	13
4. Содержание программы	13
5. Воспитание	70
6. Планируемые результаты	71
7. Ресурсное обеспечение.....	74
8. Список литературы.....	74
Приложения.....	75

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Дополнительная общеразвивающая программа «ФУТБОЛЬНЫЕ РЕКОРДЫ» ориентирована на работу с детьми в области физического развития: регулярные тренировки укрепят мышцы, улучшат координацию движений и общую физическую подготовку. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания.

2. Программа соответствует **физкультурно-спортивной направленности**.

3. При разработке программы учтены требования следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и план мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022 г.)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура» (письмо № АБ-254/06 от 23.01.2026 Министерства просвещения Российской Федерации)
- Санитарно-эпидемиологические требования. СП 2.4.2.4283-26 (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19).

4. Программа предусматривает в работе с детьми беседы, объяснения, разбор игровых эпизодов; практические занятия в зале, на футбольном поле, соревнования.

Футбол очень популярен среди детей и служит прекрасным средством воспитания, приобщения их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Игра в футбол в наибольшей степени способствует разностороннему физическому развитию детей, совершенствованию навыков большинства основных движений и физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.). При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (лицом вперед, спиной вперед, в стороны) и т.д. Дошкольник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке, что способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

В игре в футбол наряду с двигательными навыками и физическими качествами развиваются личностные качества детей. Успех в сложной борьбе на футбольном поле приходит только к тем, кому удастся проявить множество самых разных качеств. Чтобы победить в непосредственном споре с соперником, необходимо быть смелым, настойчивым и терпеливым, обладать волей, необходимой для ведения упорной борьбы.

Необходимо отметить большое достоинство футбола с точки зрения педагогики, которое заключается в его командном характере, что развивает у футболистов дух коллективизма. Игрокам предоставляют бесчисленные возможности для использования собственных идей в интересах всей команды.

5. Цель программы:

Цель - обучение детей 6-7 лет игре в футбол, с целью удовлетворения индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

6. Задачи программы.

При разработке программы обеспечена разноуровневость задач и содержания, и возможность получения детьми дополнительного образования независимо от способностей и уровня общего развития. Предполагает реализацию разных уровней сложности содержания и технологию его реализации, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из потенциальных участников программы. Предусмотрены следующие уровни:

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания	Задачи	Специфика учебной деятельности
Стартовый	Приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством футбола	<u>Обучающие:</u> • дать первоначальные представления о спортивной игре футбол; • расширять представления об истории возникновения футбола; • овладеть начальными навыками умения владения мячом; <u>Развивающие:</u> • развивать координацию движений	Игра в футбол с упрощёнными правилами Подготовка к участию в конкурсах, соревнованиях... на уровне детского сада
Базовый	Приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения практическими навыками игры в футбол.	<u>Обучающие:</u> • расширять знания о спортивной игре футбол и о правилах игры в футбол; • овладеть практическими навыками игры в футбол; <u>Развивающие:</u> • развивать волевые качества; • формировать спортивную дисциплину	Игра в футбол с упрощёнными правилами Игра в мини-футбол 3х3 Подготовка к участию в соревнованиях, конкурсах на уровне детского сада и города
Углубленный	Приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения техническими, тактическими и практическими навыками игры в футбол.	<u>Обучающие:</u> • расширять представления об истории возникновения футбола; знаменитых футболистах; • формировать умения овладение технико-тактическими навыками игры в футбол; <u>Развивающие:</u> • пробуждать в детях потребность в творческой самостоятельности, прививать вкус к поискам и воплощениям собственных замыслов в игре в футбол; • развивать лидерские качества, формировать профессиональную ориентацию обучающихся	Игра в футбол по правилам 4х4 Коллективная и индивидуальная творческая двигательная деятельность. Участие в спортивных проектах Подготовка к участию в соревнованиях, конкурсах на разных уровнях

Программа может использоваться в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (стартовый и базовый уровни) при условии адаптации её содержания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся с определенными видами нарушений специалистами в области коррекционной педагогики, а также педагогическими работниками, прошедшими соответствующую курсовую подготовку.

Содержание программы может быть освоено детьми с ограниченными возможностями здоровья при условии построения индивидуального образовательного маршрута с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей нозологии, с увеличением (при необходимости) срока получения образования.

В случае реализации Программы с детьми ОВЗ при определении задач педагог опирается на стартовый уровень освоения программы и знания об особенностях организации образовательной деятельности с детьми с разной нозологией (возможными нарушениями).

7. Возраст детей, на которых рассчитана программа - адресатом программы являются дети старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

8. Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Отличительная особенность программы «Футбольные рекорды» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, дошкольного возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом.

Новизна программы заключается в:

- разработке системы игр и упражнений по обучению детей старшего дошкольного возраста элементам игры в футбол;
- разработке перспективного плана обучения детей старшего дошкольного возраста игре в футбол;
- разработке инструментария оценки достижений личности (профиль уровня сформированности у детей старшего дошкольного возраста основных технических умений игры в футбол).

9. Педагогическая целесообразность программы в том, что она формирует физически развитую, работоспособную, психически уравновешенную личность, способствует ведению здорового образа жизни, воспитывает патриотизм.

У детей не только закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. По окончании освоения программы, обучающиеся имеют возможность продолжать заниматься футболом на более углубленном уровне с большей нагрузкой.

Методы. При организации игровых занятий педагог использует общедидактические методы работы с детьми: наглядные, словесные, практические.

Словесные.

- словесной передачи знаний и руководства действиями, занимающимися: объяснение, рассказ, беседа, указание, совет и т.д.; анализ тактических действий, разработка вариантов технико- тактических действий.

Наглядные.

- демонстрация (показ) технических и тактических приемов.

Практические.

- обучение технике и тактике, разучивание технико-тактических действий;
- выполнение упражнений для развития физических качеств (непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный способы);
- выполнение творческих заданий;

- эстафета;
- игра.

10. Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в очной форме.

Деятельность по программе «Футбольные рекорды» осуществляется с детьми 6-7 лет в очной форме 1 раз в неделю и рассчитана на 1 год – с 1 сентября по 31 августа.

Наполняемость группы 10-12 человек. Группы формируются разновозрастные.

Всего в учебном году 46 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю.

11. Основными ожидаемыми результатами реализации дополнительной общеразвивающей программы являются: 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.

К концу года дети:

Получат представления:

- об известных футболистах прошлого и современности;
- овладеют технико-тактическими навыками игры в футбол;

Расширят и закрепят основные элементы техники футбола:

- *отбиением мяча* (блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбиение мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом»);
- *приемам игры вратаря* (основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча и пр.).

12. Формами определения итогов реализации программы являются карты педагогических наблюдений и проведение итоговых занятий.

Оценка степени сформированности у детей старшего дошкольного возраста основных технических умений игры в футбол является необходимым условием степени освоения программы «Футбольные рекорды» и проводится в конце учебного года (май) согласно трём тестам определения степени сформированности основных технических умений игры в футбол.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план отражает этапы освоения содержания программы, включает планирование тем образовательной деятельности, количества занятий по каждой теме, итоговых форм, на которых педагог отслеживает степень освоения содержания программы за определенный отрезок времени (за квартал или по завершению изученной темы) и фиксирует результаты освоения в картах наблюдений.

№	Темы занятий	Стартовый уровень Количество часов			Базовый уровень Количество часов			Углубленный уровень Количество часов		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Техника безопасности на занятиях футболом	1		1	1	0,5	0,5	1	1	1
2.	Техника ведения мяча	1		1	1		1	1		1
3.	Передача в парах	1		1	1		1	1		1
4.	Свободная игра	1		1	1		1	1		1
5.	Удар по параллельно катящемуся мячу	1		1	1		1	1		1
6.	Ведение мяча в ограниченном пространстве	1		1	1		1	1		
7.	Удар по воротам с места	1		1	1		1	1		
8.	Эстафеты	1		1	1		1	1		
9.	Отыгрывание мяча партнёру	1		1	1		1	1		1
10.	Передачи в движении	1		1	1		1	1		
11.	Техника передвижения, ведение мяча	1		1	1		1	1		
12.	Свободная игра	1		1	1		1	1		1
13.	Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча	1		1	1		1	1		
14.	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	1		1	1		1	1		1
15.	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	1		1	1			1		1
16.	Ведение с изменением направления, передача мяча	1		1	1		1	1		
17.	Свободная игра	1		1	1			1	1	1
18.	Эстафеты	1		1	1		1	1	1	1
19.	Свободная игра	1		1	1		1	1		1

20.	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча	1		1	1		1	1		1
21.	Ведение с последующим ударом по воротам	1		1	1		1	1		1
22.	Ведение с последующим ударом по воротам	1		1	1		1	1	1	1
23.	Введение мяча из колонны в колонну	1		1	1		1	1	1	1
24.	Удар с места	1		1	1		1	1	1	1
25.	Удар с отыгрыша	1		1	1		1	1	1	1
26.	Удар по параллельно катящемуся мячу	1		1	1		1	1		1
27.	Удар по летящему мячу	1		1	1		1	1		1
28.	Удар с прострела	1		1	1		1	1	1	1
29.	Скоростные силовые упражнения, ОФП	1		1	1		1	1	1	1
30.	Стартовая скорость	1		1	1		1	1		1
31.	Отбирание мяча	1		1	1		1	1		1
32.	Ознакомление с обманными движениями	1		1	1		1	1	1	1
33.	Финт «Уход с выпадам»	1		1	1		1	1		1
34.	Финт «Уход» с переносом ноги через мяч	1		1	1		1	1		1
35.	Бег через фишки и прыжки	1		1	1		1	1		
36.	Скоростные силовые упражнения, ОФП	1		1	1		1	1		1
37.	Гандбол	1		1	1		1	1		
38.	Пятнашки	1		1	1		1	1		1
39.	Свободная игра	1		1	1		1	1		
40.	Гандбол	1		1	1		1	1	1	1
41.	Свободная игра	1		1	1		1	1		1
42.	Пятнашки	1		1	1		1	1		
43.	Эстафеты	1		1	1		1	1	1	

44.	Бег через фишки и прыжки	1		1	1		1	1		
45.	Свободная игра	1		1	1		1	1	1	1
46.	Эстафеты	1		1	1		1	1		1
	ИТОГО	46		46	46	0,5	45	46	13	33

Примечание: в летний период осуществляется образовательная деятельность по закреплению освоенных умений и навыков; содержание занятий планируется на основе образовательной деятельности в апреле – мае.

Содержание учебно-тематического плана (учебно-тематический план)

№	Темы занятий	Стартовый уровень Количество часов			Базовый уровень Количество часов			Углубленный уровень Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях футболом	1		1	1		1	1		1	беседа практическая работа
2	Техника ведения мяча	1		1	1		1	1	0,5	0,5	входящая диагностика – «Мяч в ворота»
3	Передача в парах	1		1	1		1	1	0,5	0,5	входящая диагностика – «Змейка»
4	Свободная игра	1		1	1		1	1		1	входящая диагностика – «Бросок от линии»
5	Удар по параллельно катящемуся мячу	1		1	1		1	1		1	Беседа, наблюдение практическая работа
6	Ведение мяча в ограниченном пространстве	1		1	1		1	1		1	Беседа, наблюдение практическая работа
7	Удар по воротам с места	1		1	1		1	1		1	Беседа, наблюдение практическая работа
8	Эстафеты	1		1	1		1	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение практическая работа

9	Отыгрывание мяча партнёру	1		1	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение практическая работа
10.	Передачи в движении	1		1	1		1	1			Беседа, наблюдение практическая работа
11.	Техника передвижения, ведение мяча	1		1	1		1	1			Беседа, наблюдение практическая работа
12.	Свободная игра	1		1	1		1	1		1	Беседа, наблюдение практическая работа
13.	Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча	1		1	1		1	1			Беседа, наблюдение практическая работа
14.	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	1		1	1		1	1		1	Беседа, наблюдение практическая работа
15.	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	1		1	1			1		1	Беседа, наблюдение практическая работа
16.	Ведение с изменением направления, передача мяча	1		1	1		1	1			Беседа, наблюдение практическая работа
17.	Свободная игра	1		1	1			1	1	1	Беседа, наблюдение практическая работа
19	Свободная игра	1		1	1		1	1		1	беседа наблюдение практическая работа
20	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча	1		1	1		1	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение практическая работа
21	Ведение с последующим ударом по воротам	1		1	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение практическая

											работа
22.	Ведение с последующим ударом по воротам	1		1	1		1	1	1	1	Беседа, наблюдение практическая работа
23.	Введение мяча из колонны в колонну	1		1	1		1	1	1	1	Беседа, наблюдение практическая работа
24.	Удар с места	1		1	1		1	1	1	1	Беседа, наблюдение практическая работа
25.	Удар с отыгрыша	1		1	1		1	1	1	1	беседа наблюдение практическая работа
26.	Удар по параллельно катящемуся мячу	1		1	1		1	1		1	Беседа, наблюдение практическая работа
27.	Удар по летящему мячу	1		1	1		1	1		1	Беседа, наблюдение практическая работа
28.	Удар с прострела	1		1	1		1	1	1	1	Беседа, наблюдение практическая работа
29.	Скоростные силовые упражнения, ОФП	1		1	1		1	1	1	1	Беседа, наблюдение практическая работа
30.	Стартовая скорость	1		1	1		1	1		1	Беседа, наблюдение практическая работа
31.	Отбирание мяча	1		1	1		1	1		1	беседа наблюдение практическая работа
32.	Ознакомление с обманными движениями	1		1	1		1	1	1	1	Беседа, наблюдение практическая работа
33.	Финт «Уход с выпадом»	1		1	1		1	1		1	Беседа, наблюдение практическая

											работа
34.	Финт «Уход» с переносом ноги через мяч	1		1	1		1	1		1	Беседа, наблюдение практическая работа
35.	Бег через фишки и прыжки	1		1	1		1	1			Беседа, наблюдение практическая работа
36.	Скоростные силовые упражнения, ОФП	1		1	1		1	1		1	Беседа, наблюдение практическая работа
37.	Гандбол	1		1	1		1	1			беседа наблюдение практическая работа
38.	Пятнашки	1		1	1		1	1		1	Беседа, наблюдение практическая работа
39.	Свободная игра	1		1	1		1	1			Беседа, наблюдение практическая работа
40.	Гандбол	1		1	1		1	1	1	1	Беседа, наблюдение практическая работа
41.	Свободная игра	1		1	1		1	1		1	Беседа, наблюдение практическая работа
42.	Пятнашки	1		1	1		1	1			Беседа, наблюдение практическая работа
43.	Эстафеты	1		1	1		1	1	1		беседа наблюдение практическая работа
44.	Бег через фишки и прыжки	1		1	1		1	1			Беседа, наблюдение практическая работа
45.	Свободная игра	1		1	1		1	1	1	1	Беседа, наблюдение практическая

											работа
46.	Эстафеты	1		1	1		1	1		1	Беседа, наблюдение практическая работа
	ИТОГО	46		46	46	0,5	45	46	13	33	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1 год	1 сентября	31 августа	46	46	46	1 раз в неделю

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные и наглядные.

1. Вводная часть (2-3 мин.) – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части (различные виды ходьбы, бег, прыжки, подскоки, дыхательные упражнения и подвижные игры).
2. Основная часть (15 мин) - небольшой комплекс общеразвивающих упражнений обучение движениям с мячом, (подводящие упражнения, сходные по структуре с главными элементами техники того или иного движения в игре футбол), дыхательное упражнение.
3. Заключительная часть (2-3 мин) релаксация (ходьба с дыхательными упражнениями, спокойная игра).

При планировании образовательной деятельности педагогом используются наиболее доступные методы и приемы: наглядные (иллюстрации, алгоритмы, схемы и пр.), практические, словесные, игровые и др. Вопрос о рациональном выборе системы методов и отдельных методических приемов, технологий в рамках реализации Программы решается педагогом в каждом конкретном случае.

Индивидуально подбираются задания, определяется зона ближайшего развития ребенка, педагогом учитываются индивидуально-психологические особенности детей с ОВЗ.

В связи с индивидуальными особенностями детей с ОВЗ, в частности с замедленным темпом освоения программного содержания по необходимости предполагается в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки. К тому же материал может повторяться путем возвращения к пройденной теме.

Содержание. Перспективно-календарный тематический план для детей 6-7 лет

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Техника безопасности на занятиях футболом Формирование у детей навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при использовании спортивным инвентарем и оборудованием.	I Вводная часть - Инструктаж по безопасности перед началом занятий. Просмотр мультфильма. Беседа с детьми о спортивной форме и обуви (кроссовки, кеды), о проведении физической разминки перед каждым занятием, сообщать педагогу о плохом самочувствии или падении во время занятий и пр. - Разминка. 1. Мяч в руках. Подбросить его высоко и поймать (запускаем ракету; сбиваем самолеты; закидываем мяч на небо) 2. Мяч в руках. Подбросить его высоко, в момент полета мяча прокрутиться вокруг своей оси, и поймать мяч. (Космонавты в ракете) 3. Мяч в руках. Подбросить его, в момент полета похлопать 2-3 раза в ладоши, поймать мяч. (Провожаем ракету в космос) 4. Мяч в руках, подбрасываем и подбиваем его над собой ногой, после чего, ловим мяч руками. (Ракета улетела в космос) II Основная часть - Игра «Мяч в стенку». Играющие небольшими группами располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3—4 м. Каждый в произвольном темпе выполняет упражнение — отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой. - Игра «Борьба за мяч». Играющие закрепляют технику розыгрыша мяча, удержания мяча и передачи членам своей команды. III Заключительная часть - Игра «Закати мяч в лунку». 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.	5-7 мин 2-3 мин 5 мин 5 мин. 5 мин	Мультфильм «Утёнок, который не умел играть в футбол» Упражнение выполняют все дети одновременно. <i>Варианты.</i> Увеличивать расстояние до лунки до 5 м. Кто попадет в лунку с первого раза, тот и победил.

2	Техника ведения мяча Закрепление техники передвижения, навыка ведения мяча на каждый шаг.	I Вводная часть - Беседа «Известные футболисты современности» - Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению: – бег «лисиčky» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения; – подбросить мяч руками вверх и поймать его — 10 раз; – ноги поставить как можно шире, проводить мяч левой рукой вокруг левой ноги и правой рукой вокруг правой ноги (восьмеркой) — по пять раз вокруг каждой. II Основная часть - Напоминание техники ведения мяча правой и левой ногой поочередно по кривой внутренней частью подъема. - Подвижная игра «Пробеги с мячом» (отработка техники ведения мяча). Каждый играющий получает мяч и становится с ним на одной стороне площадки. По сигналу педагога все дружно устремляются вперед и, отбивая мяч ногами, перебегают через площадку. Стараться при этом не отпускать мяч от себя далеко. III Заключительная часть - Игра «Мяч в кругу». 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.	3-5 мин 2-3 мин 5 мин 5 мин 7 мин	Презентация «Известные футболисты современности» Побеждает команда детей, выполнившая задание быстро и правильно. Педагог отмечает команду-победителя. Игра повторяется 2—3 раза. <i>Варианты.</i> Варьировать расстояние между играющими. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.
3	Передача в парах Закрепление техники передачи мяча правой и левой ногой в парах, техники приема мяча.	I Вводная часть - Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению: – бег «лисиčky» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения;	5 мин	

		– подбросить мяч руками вверх и поймать его — 10 раз; – ноги поставить как можно шире, проводить мяч левой рукой вокруг левой ноги и правой рукой вокруг правой ноги (восьмеркой) — по пять раз вокруг каждой II Основная часть • Отработка упражнения «Передача в парах». Дети встают в парах друг на против друга и выполняют передачи с остановкой мяча, передачи отдаются правой и левой ногой различными частями голенистопа. • Подвижная игра «Охотники и звери». У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки — звери. Одна половина площадки — лес, другая — поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей — попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осадили». III Заключительная часть • Игра «В парах». Дети становятся парами и перекачивают мяч друг другу. Побеждает пара, лучше всех выполняющая задание.	10 мин 5 мин 5 мин	Соблюдение правил безопасного поведения во время подвижной игры <i>Варианты.</i> Отбивать мяч то правой, то левой ногой. Постепенно удаляются детей друг от друга (до 6 м).
4	Свободная игра Формирование навыков игры в футбол по правилам в команде	I Вводная часть • Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению: – бег «лисиčky» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения; – подбросить мяч руками вверх и поймать его — 10 раз; – ноги поставить как можно шире, проводить мяч левой рукой вокруг левой ноги и правой рукой вокруг правой ноги (восьмеркой) — по пять раз вокруг каждой; – двигаться по площадке с мячом в руках, доставая его бедром — по 10 раз левой и правой ногой.	3 мин	

		II Основная часть • Напоминание элементарных правил игры в футбол (цель игры, правила ведения мяча, правила замены, выход мяча из игры, нарушение правил). • Игра «Футбол». Свободная игра в футбол с правилами в команде. • III Заключительная часть • Игра «Мяч в стенку». Играющие небольшими группами располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3—4 м. Каждый в произвольном темпе выполняет упражнение — отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой.	1-2 мин 14-15 мин 5 мин	
5	Удар по параллельно катящемуся мячу Закрепление навыка удара по катящемуся мячу, развивать специализированное восприятие «чувство мяча», быстроту передвижений.	I Вводная часть • Разминка. У каждого игрока по мячу. Контроль мяча подошвой правой и левой ноги: – перекатывать мяч подошвой, стоя на месте и выполняя круговые движения правой, а затем левой ногой. II Основная часть • Напоминание и закрепление техники удара параллельно катящемуся мячу. • Игра «Пробеги с мячом». Каждый играющий получает мяч и становится с ним на одной стороне площадки. По сигналу педагога все дружно устремляются вперед и, отбивая мяч ногами, перебегают через площадку. Стараться при этом не отпускать мяч от себя далеко. III Заключительная часть • Игра «Сумей выбить мяч». Дети становятся в круг, в центре — водящий с мячом. Его задача выбить мяч из круга ногами, остальные ребята мешают ему это сделать.	3 мин 8-10 мин 5 мин 7 мин	<i>Варианты.</i> Передвижение с мячом, оббегая по восьмерке лежащие на полу предметы. Побеждает тот, кто быстрее выполнит задание. <i>Варианты.</i> Варьировать расстояние между играющими и диаметром круга. Брать мяч в руки не разрешается, его можно отбивать только ногами. Тот, кто пропустит мяч, становится водящим.

6	Ведение мяча в ограниченном пространстве Закрепление навыка введения мяча в ограниченном пространстве.	I Вводная часть - Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению: – бег «лисиčky» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения; – двигаться по площадке с мячом в руках, доставая его бедром — по 10 раз левой и правой ногой. II Основная часть - Показ и отработка упражнения «Ведение мяча в ограниченном пространстве». Введение мяча в ограниченном пространстве: в квадрате 10 на 10 метров игроки производят введение мяча, задача не столкнуться и не потерять мяч. - Игра «Задержи мяч». 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. III Заключительная часть - Игра «Займи свободный кружок». Дети, за исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5—2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим.	3 мин 10-12 мин 5 мин 5 мин	Если кому-нибудь из защитников это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним. Соблюдение правил безопасного поведения во время подвижной игры
7	Удар по воротам с места Закрепление навыка	I Вводная часть Разминка. У каждого игрока по мячу. Контроль мяча подошвой правой и левой ноги:	3 мин	

	удара по воротам средней частью подъёма, мяч стоит на месте, развивать специализированное восприятие «чувство мяча».	– перекатывать мяч подошвой, стоя на месте и выполняя круговые движения правой, а затем левой ногой; – перекатывать мяч подошвой — стоя на месте, катить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой, по 20 раз на каждую ногу. II Основная часть - Показ удара по воротам средней частью подъёма - Игра «Ударь, не глядя». Впереди кладут мяч на расстоянии 2-3 м. Ребенку завязывают глаза повязкой. Надо подойти к мячу и ударить по нему ногой. III Заключительная часть - Игра «Забей в ворота». 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.	2-3 мин 8-9 мин 8-10 мин	<i>Варианты.</i> Чередовать удары правой и левой ногой. Если удар по мячу был неудачным, то можно предложить этому же ребенку повторить задание с открытыми глазами, потом повторить опять с повязкой. <i>Варианты.</i> Проводить игру, разделив детей на команды. Игра повторяется несколько раз, дети по очереди то забивают, то задерживают мячи.
8	Эстафеты с элементами игры в футбол для развития скорости и ловкости, формирование навыков игры в футбол, знакомство с элементарными правилами игры в футбол (приемы игры вратаря).	I Вводная часть - Закрепление элементарных правил игры в футбол «Вратарь» (напомнить детям кто такие защитники и нападающие, их функциями в команде). - Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению: - Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны. - Проделывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом. - Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги. - Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками).	5 мин 2-3 мин	<i>Варианты.</i> Упражняться в этих действиях многократно.

		II Основная часть - Показ и отработка основных движений вратаря (передвижение в воротах, ловля мяча руками, отбивание мяча ногой) - Упражнение «Уход в сторону от соперника». Две группы игроков стоят в колонне по одному - одна напротив другой, между ними - фишки. 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, огибая фишку с разных сторон. Затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонны и ждут своей очереди. III Заключительная часть - Игра «Задержи мяч». 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.	5 мин 7 мин 5 мин	Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения управления скорость и темп должны увеличиваться. Если кому-нибудь из защитников это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.
9	Отыгрывание мяча партнёру Обучение технике отыгрывания мяча партнёру (подошвой или внутренней стороной стопы).	I Вводная часть - Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению: - дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала педагога все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч. II Основная часть - Показ техники отыгрывания мяча партнёру подошвой, внутренней стороной стопы.	5 мин 2 мин 8-10 мин	

		- Игра «Сумей выбить мяч». (Отработка техники отыгрывания мяча). Дети становятся в круг, в центре — водящий с мячом. Его задача выбить мяч из круга ногами, остальные ребята мешают ему это сделать. III Заключительная часть - Игра «Мотоциклисты». На площадке размечается улица шириной 2—3 м и длиной 4—5 м. Все дети (мотоциклисты) свободно ведут рукой мячи по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик (он регулирует движение зеленым и красным флажками). Доехавший до улицы мотоциклист останавливается, если регулировщик показывает красный флажок, но мотор не выключает — ведет мяч на месте. Если поднят зеленый флажок, мотоциклисты проезжают улицу без остановки — ведут мячи бегом. Движение на улице одностороннее.	8-10 мин	<i>Варианты.</i> Варьировать расстояние между играющими и диаметром круга. Брать мяч в руки не разрешается, его можно отбивать только ногами. Тот, кто пропустит мяч, становится водящим. Через некоторое время игроки меняют руку.
10	Передачи в движении Формирование техники передачи мяча правой и левой ногой в парах, техники приема мяча.	I Вводная часть - Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание: - <i>упражнение 1.</i> И.п. – О.с., мяч в руках внизу. 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо. - <i>упражнение 2.</i> И.п. – «Переложить мяч». И.п. – ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол – выдох; 4 – в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным повтором туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – упор на коленях, грудью касаться мяча (рис. 3). 1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад – вдох; 3–4 – И.п. – выдох. - <i>упражнение 4.</i> И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами.	5 мин	Соблюдение правил безопасного поведения во время подвижной

		1–2 сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3–4 – вернуться в И.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное. – <i>упражнение 5.</i> Бег «лисиčky» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения. II Основная часть - Отработка упражнения «Передача в движении». Дети встают в парах друг на против друга и выполняют передачи с остановкой мяча, передачи отдаются правой и левой ногой различными частями голенистопа. - Подвижная игра «Охотники и звери». У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки — звери. Одна половина площадки — лес, другая — поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей — попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осадили». III Заключительная часть - Игра «В парах». Дети становятся парами и перекачивают мяч друг другу. Побеждает пара, лучше всех выполняющая задание.	5-7 мин 5-8мин 5 мин	игры <i>Варианты.</i> Отбивать мяч то правой, то левой ногой. Постепенно удаляются детей друг от друга (до 6 м).
11	Техника передвижения, ведение мяча Закрепление навыка введения мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой»	I Вводная часть Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению: - <i>упражнение 1.</i> И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – И.п.. Бросок выполнять строго вертикально вверх. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Ловить мяч надо также сверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.	5 мин	

	- <i>упражнение 2.</i> И.п. – лежа на груди, мяч перед собой на полу. 1–2 – сгибая руки, отвести мяч за голову, поднимая плечи, прогнуться – выдох; 3–4 – И.п. – вдох. Поднимая голову и плечи, ноги от пола не отрывать. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двух ногах, вокруг мяча (рис. 7). Прыжки выполнять мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать по кругу левым боком к мячу, а затем правым поочередно, и в ту и другую сторону, лицом в одном направлении. Дыхание произвольное. – двигаться по площадке с мячом в руках, доставая его бедром — по 10 раз левой и правой ногой. - <i>упражнение 4.</i> Ходьба на месте. Восстановить дыхание. II Основная часть • Отработка упражнения «Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой». Введение мяча «змейкой»: игроки производят введение мяча, задача не столкнуться и не потерять мяч. • Игра «Задержи мяч». 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. III Заключительная часть • Игра «Займи свободный кружок». Дети, за исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5—2 м один от другого. Находящиеся в кружках дети, перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки	5 мин 8-10 мин 3-5 мин	Если кому-нибудь из защитников это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним. Соблюдение правил безопасного поведения во время подвижной игры
--	---	---	---

		меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим.		
12	Свободная игра Формирование навыков игры в футбол по правилам в команде (вбрасывание мяча из-за боковой линии)	I Вводная часть - Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению: – бег «лисиčky» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения; – подбросить мяч руками вверх и поймать его — 10 раз; – ноги поставить как можно шире, проводить мяч левой рукой вокруг левой ноги и правой рукой вокруг правой ноги (восьмеркой) — по пять раз вокруг каждой; – двигаться по площадке с мячом в руках, доставая его бедром — по 10 раз левой и правой ногой. II Основная часть - Напоминание элементарных правил игры в футбол (цель игры, правила ведения мяча, правила замены, выход мяча из игры, нарушение правил). - Демонстрация вбрасывания мяча из-за боковой линии. - Игра «Футбол». Свободная игра в футбол с правилами в команде. III Заключительная часть - Игра «Мяч в стенку». Играющие небольшими группами располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3—4 м. Каждый в произвольном темпе выполняет упражнение — отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой.	5 мин 1-2 мин 2-3 мин 9-10 мин 5 мин	
13	Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча Формирование техники ведения мяча	I Вводная часть - Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание: - <i>упражнение 1.</i> И.п. – О.с., мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же	5 мин	

	с изменением направления, навыка остановки мяча	самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой. - <i>упражнение 2.</i> И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны. – бег «лисички» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения. II Основная часть • Показ и объяснение техники ведения мяча с изменением направления, прием остановки мяча. • Игра «Точно обведи». Педагог ставит по всей площадке (в рассыпную) различные предметы — кубики, набивные мячи, бруски. Дети, отбивая мяч ногами, проводят его между ними, меняя направление, стараясь останавливать мяч подошвой. III Заключительная часть • Игра «Ловишка в кругу». Дети становятся в круг, водящий — в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.	2-3 мин 10-12 мин 4-5 мин	
14	Ведение мяча с изменением	I Вводная часть	5 мин	

направления, игра в «стенку» Формирование техники ведения мяча с изменением направления	- Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание: - <i>упражнение 1.</i> И.п. – О.с., мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой. - <i>упражнение 2.</i> И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны. – бег «лисички» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения. II Основная часть - Игра «Точно обведи». Педагог ставит по всей площадке (в рассыпную) различные предметы — кубики, набивные мячи, бруски. Дети, отбивая мяч ногами, проводят его между ними, меняя направление, стараясь останавливать мяч подошвой. - Игра «в стенку» — это комбинация, состоящая из двух быстрых передач. Выполняя этот тактический прием, дети, как правило, находятся рядом. Один из них играет роль «стенки». Получив мяч, он отдает его другому ребёнку на ход.	5 мин 5 мин 4-5 мин	
---	---	--	--

		• «Две стенки». Нападающий «А» играет «в стенку» сначала с нападающим «Б», затем с нападающим «В» и после этого наносит удар по воротам. Первоначально защитники действуют пассивно, а затем начинают все активнее мешать нападающим. III Заключительная часть • Игра «Ловишка в кругу». Дети становятся в круг, водящий — в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.	4-5 мин	Соблюдение правил безопасного поведения во время подвижной игры
15	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение Формирование техники ведения мяча с изменением направления	I Вводная часть • Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание: - <i>упражнение 1.</i> И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх; 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – И.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками не высоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное. - <i>упражнение 2.</i> И.п. – стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место; 6 – то же левой рукой. Следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между спотами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь. Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище не наклонять. Следить, чтобы мяч оставался все время между стопами. - бег «лисички» на носочках, медленный, «черепаший» бег	5 мин	

		чередуется с быстрым; по три-четыре повторения. - ходьба, дыхание произвольное. II Основная часть - Игра «Обведи стойки». Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые педагогом: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает другой ребёнок с другой стороны. - Упражнения на скоростное ведение мяча: - Быстрое ведение мяча по прямой на 10 м. Повторить 3—4 раза. - Сделайте удар по мячу с рук, затем рывок за мячом и, ведя мяч ногами, возвращайтесь на исходную позицию. Повторить 3—4 раза. - Медленно ведите мяч, по сигналу партнера направьте мяч вперед и сделайте в этом же направлении рывок. Подхватив мяч, вновь медленно его ведите. Сделайте 4—6 таких рывков. III Заключительная часть - Игра «Сумей выбить мяч». Дети становятся в круг, в центре — водящий с мячом. Его задача выбить мяч из круга ногами, остальные ребята мешают ему это сделать.	5 мин 10 мин 4-5 мин	
16	Ведение мяча с изменением направления, передача мяча Формирование техники ведения мяча с изменением направления, навыка	I Вводная часть Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание: - <i>упражнение 1.</i> И.п. – О.с., мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверх должны быть	5 мин	

	передачи мяча	точно над головой. - <i>упражнение 2.</i> И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны. – бег «лисички» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения. II Основная часть • Игра «Обведи стойки». Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые педагогом: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинается другой ребёнок, с другой стороны. • Игровое упражнение «Две стенки». • Игра «Успей поймать мяч». III Заключительная часть • Игра «Охотники и звери».	5 мин 3-5 мин 5 мин 4-5 мин	Соблюдение правил безопасного поведения во время подвижной игры
17	Свободная игра Формирование навыков игры в футбол по правилам в команде	I Вводная часть • Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению: – бег «лисички» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения; – подбросить мяч руками вверх и поймать его — 10 раз;	5 мин	

		– ноги поставить как можно шире, проводить мяч левой рукой вокруг левой ноги и правой рукой вокруг правой ноги (восьмеркой) — по пять раз вокруг каждой; – двигаться по площадке с мячом в руках, доставая его бедром — по 10 раз левой и правой ногой. II Основная часть • Напоминание элементарных правил игры в футбол (цель игры, правила ведения мяча, правила замены, выход мяча из игры, нарушение правил). • Игра «Футбол». Свободная игра в футбол с правилами в команде. III Заключительная часть • Игра «Мяч в стенку». Играющие небольшими группами располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3—4 м. Каждый в произвольном темпе выполняет упражнение — отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой.	1-2 мин 12-15 мин 3 мин	
18	Эстафеты с элементами игры в футбол для развития скорости и ловкости, формирование навыков игры в футбол, закрепление элементарных правил игры в футбол (защитники и нападающие).	I Вводная часть • Закрепление элементарных правил игры в футбол «Защитники и нападающие» (напомнить детям кто такие защитники и нападающие, их функциями в команде). • Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению: 1) Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны. 2) Проделывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом. 3) Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги. 4) Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками).	2-3 мин 2-3 мин	<i>Варианты.</i> Упражняться в этих действиях многократно.

		II Основная часть • <i>Упражнение «Уход в сторону от соперника».</i> Две группы игроков стоят в колонне по одному - одна напротив другой, между ними - фишки. 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, огибая фишку с разных сторон. Затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонны и ждут своей очереди. III Заключительная часть • Игра «Задержи мяч». 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.	8-10 мин 8-10 мин	Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения управления скорость и темп должны увеличиваться. Если кому-нибудь из защитников это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.
19	Свободная игра Формирование навыков игры в футбол по правилам в команде	I Вводная часть • Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению: – бег «лисиčky» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения; – подбросить мяч руками вверх и поймать его — 10 раз; – ноги поставить как можно шире, проводить мяч левой рукой вокруг левой ноги и правой рукой вокруг правой ноги (восьмеркой) — по пять раз вокруг каждой; – двигаться по площадке с мячом в руках, доставая его бедром — по 10 раз левой и правой ногой. II Основная часть • Напоминание правил игры в футбол (цель игры, правила ведения мяча, правила замены, выход мяча из игры, нарушение правил). • Игра «Футбол». Свободная игра в футбол с правилами в команде.	5 мин 1-2 мин 10-15 мин	

		III Заключительная часть Игра «Мяч в стенку». Играющие небольшими группами располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3—4 м. Каждый в произвольном темпе выполняет упражнение — отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой.	3 мин	
20	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча Формирование техники ведения мяча вокруг себя, навыка подъема мяча	I Вводная часть - Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание: - <i>упражнение 1.</i> И.п. – О.с., мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой. - <i>упражнение 2.</i> И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны. – бег «лисички» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения. II Основная часть - Показ и объяснение техники ведения мяча вокруг себя, прием подъема мяча. - Выполнение упражнений:	5 мин 5 мин 10-12 мин	

		«Слалом» – устанавливаются пять ворот, 50 см шириной, на различном расстоянии друг от друга, дети ведет мяч на высокой скорости через все ворота; «Муравейник» – на маленькой площади поля собирается группа из 12 человек, которые ведут одной ногой свои футбольные мячи с изменением направления; «Повороты» – мяч ведётся по прямой линии, затем игрок поворачивает стопу на 180 градусов и движется так же в противоположную сторону; «Салки» – один игрок ведет мяч шаговыми ударными движениями одной и той же ногой в небольшом пространстве, произвольно изменяя траекторию передвижения, другой футболист ведет мяч и старается коснуться его рукой, касание засчитывается при условии контроля мяча. Затем игроки меняются ролями. III Заключительная часть Игра «Ловишка в кругу». Дети становятся в круг, водящий — в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.	3-4 мин	Соблюдение правил безопасного поведения во время подвижной игры
21	Ведение с последующим ударом по воротам Формирование техники ведения мяча с последующим ударом по воротам	I Вводная часть Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание: - <i>упражнение 1.</i> И.п. – О.с., мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки сверху должны быть точно над головой. - <i>упражнение 2.</i> И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону;	5 мин	

		передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны. – бег «лисички» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения. II Основная часть - Показ и объяснение техники удара внутренней частью подъема. - Игра «Забей в ворота». «Две стенки». Нападающий «А» играет «в стенку» сначала с нападающим «Б», затем с нападающим «В» и после этого наносит удар по воротам. Первоначально защитники действуют пассивно, а затем начинают все активнее мешать нападающим. III Заключительная часть - Игра «Ловишка в кругу». Дети становятся в круг, водящий — в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.	5 мин 5 мин 4-5 мин 4-5 мин	
22	Ведение с последующим ударом по воротам Формирование техники ведения мяча с последующим	I Вводная часть Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание: - <i>упражнение 1.</i> И.п. – О.с., мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же	5 мин	

	ударом по воротам	самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой. - <i>упражнение 2.</i> И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны. – бег «лисички» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения. II Основная часть • Показ и объяснение техники удара средней частью подъема. • Игра «Забей в ворота». • Игровое упражнение «Уведи защитника». Нападающий «А» отдает мяч нападающему «Б» и предлагает себя в качестве «стенки». Нападающий «Б» набегает на мяч, уводя за собой защитника «В», и отдает мяч на ход нападающему «А». Тот, в свою очередь, направляет мяч в сторону ворот на ход нападающему «Б», который и бьет по воротам. III Заключительная часть • «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	5 мин 4 мин 4-5 мин 4-5 мин	
--	-------------------	--	--	--

		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.		
23	Введение мяча из колонны в колонну Формирование техники ведения мяча из колонны в колонну	I Вводная часть Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание: - <i>упражнение 1.</i> И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх; 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – И.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками не высоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное. - <i>упражнение 2.</i> И.п. – стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место; 6 – то же левой рукой. Следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между спотами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь. Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище не наклонять. Следить, чтобы мяч оставался все время между стопами. - бег «лисиčky» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения. - ходьба, дыхание произвольное. II Основная часть	5 мин 5 мин	

		- Игра «Ударь не глядя». Впереди кладут мяч на расстоянии 2-3 м. Ребенку завязывают глаза повязкой. Надо подойти к мячу и ударить по нему ногой. III Заключительная часть - Игра «Забей в ворота». 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.	8-10 мин	предложить этому же ребенку повторить задание с открытыми глазами, потом повторить опять с повязкой. <i>Варианты.</i> Проводить игру, разделив детей на команды. Игра повторяется несколько раз, дети по очереди то забивают, то задерживают мячи.
25	Удар с отыгрыша Закрепление навыка удара с отыгрыша, мяч стоит на месте, развивать специализированное восприятие «чувство мяча».	I Вводная часть - Разминка. У каждого игрока по мячу. Контроль мяча подошвой правой и левой ноги: – перекатывать мяч подошвой, стоя на месте и выполняя круговые движения правой, а затем левой ногой; – перекатывать мяч подошвой — стоя на месте, катить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой, по 20 раз на каждую ногу. II Основная часть Показ педагогом и отработка удара по воротам с отыгрышем: - Имитируем отыгрыш в стенку и удар по воротам. Размещаем первый мяч на линии штрафной. В сторону от мяча, на более дальней дистанции от ворот, ставим фишку. Приблизительно в 5-ти метрах от мяча. И еще одну в 10ти метрах. Взяв второй мяч, отходим на те же 5 метров от второй фишки. Обводим вторую фишку и отдаем воображаемый пас на первую. Сразу сделав разбег, наносится удар по воротам первым мячом. Делаем упражнение реалистичнее, добавив защитника. Он в свою очередь, старается прихватить бьющего рукой. Бегая между тренировочными шестами, игрок должен	5 мин 5 мин 10 мин	<i>Варианты.</i> Чередовать удары правой и левой ногой. Если удар по мячу был неудачным, то можно предложить этому же ребенку повторить задание с открытыми глазами, потом повторить опять с повязкой.

		отдать пас партнеру. Напарник стоит в отмеченной фишками зоне. Но выполнить передачу нужно лишь по его сигналу рукой. Данный тренинг предназначен, для развития лучшего видения партнера. А так же научит, передвигаться с поднятой головой. III Заключительная часть Игра «Забей в ворота». 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.	8-10 мин	<i>Варианты.</i> Проводить игру, разделив детей на команды. Игра повторяется несколько раз, дети по очереди то забивают, то задерживают мячи.
26	Удар по параллельно катящемуся мячу Закрепление навыка удара по катящемуся мячу, развивать специализированное восприятие «чувство мяча», быстроту передвижений.	I Вводная часть - Разминка. У каждого игрока по мячу. Контроль мяча подошвой правой и левой ноги: – перекачивать мяч подошвой, стоя на месте и выполняя круговые движения правой, а затем левой ногой. II Основная часть - Напоминание и закрепление техники удара параллельно катящемуся мячу. - Игра «Пробеги с мячом». Каждый играющий получает мяч и становится с ним на одной стороне площадки. По сигналу педагога все дружно устремляются вперед и, отбивая мяч ногами, перебегают через площадку. Стараться при этом не отпускать мяч от себя далеко. III Заключительная часть - Игра «Сумей выбить мяч». Дети становятся в круг, в центре — водящий с мячом. Его задача выбить мяч из круга ногами, остальные ребята мешают ему это сделать.	3 мин 8-10 мин 5 мин 7 мин	<i>Варианты.</i> Передвижение с мячом, оббегая по восьмерке лежащие на полу предметы. Побеждает тот, кто быстрее выполнит задание. <i>Варианты.</i> Варьировать расстояние между играющими и диаметром круга.

				Брать мяч в руки не разрешается, его можно отбивать только ногами. Тот, кто пропустит мяч, становится водящим.
27	Удар по летящему мячу Закрепление навыка удара по летящему мячу, развивать специализированное восприятие «чувство мяча».	I Вводная часть - Разминка. У каждого игрока по мячу. Контроль мяча подошвой правой и левой ноги: – перекатывать мяч подошвой, стоя на месте и выполняя круговые движения правой, а затем левой ногой; – перекатывать мяч подошвой — стоя на месте, катить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой, по 20 раз на каждую ногу. II Основная часть - Показ удара по летящему мячу. Отработка удара в игре. - Игра «Мяч ловцу». Педагог, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч возможно ближе к своему ловцу и бросить ему его так, чтобы он поймал мяч на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие стремятся помешать, ловцу поймать мяч, причем в нейтральную зону не имеют права заходить ни защитники, ни ловец. После того как ловец из какой-нибудь команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра проходит в течение установленного времени, например, 10 мин., после чего команды меняются сторонами и играют вторую половину игры. В заключение выигрывает команда, получившая больше очков. III Заключительная часть - Игра «Забей в ворота». Флажками на шестах или другими метками обозначаются ворота (1-1,2 м), 3-4	5 мин 2-3 мин 10 мин 5-7 мин	<i>Варианты.</i> Чередовать удары правой и левой ногой. Если удар по мячу был неудачным, то можно предложить этому же ребенку повторить задание с открытыми глазами, потом повторить опять с повязкой.

		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.		<i>Варианты.</i> Проводить игру, разделив детей на команды. Игра повторяется несколько раз, дети по очереди то забивают, то задерживают мячи.
28	Удар с прострела Закрепление навыка удара с прострела, развивать специализированное восприятие «чувство мяча».	I Вводная часть - Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание: - <i>упражнение 1.</i> И.п. – О.с., мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой. - <i>упражнение 2.</i> И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны. – бег «лисички» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения. II Основная часть - Показ удара с прострела. Отработка удара в игре. - Игра «Мяч ловцу». Педагог, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из	5 мин 2-3 мин 10 мин	

		них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч возможно ближе к своему ловцу и бросить ему его так, чтобы он поймал мяч на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие стремятся помешать, ловцу поймать мяч, причем в нейтральную зону не имеют права заходить ни защитники, ни ловец. После того как ловец из какой-нибудь команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра проходит в течение установленного времени, например, 10 мин., после чего команды меняются сторонами и играют вторую половину игры. В заключение выигрывает команда, получившая больше очков. III Заключительная часть Игра «У кого меньше мячей». Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см. После сигнала педагога игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.	5-7 мин	<i>Варианты.</i> Чередовать удары правой и левой ногой. Если удар по мячу был неудачным, то можно предложить этому же ребенку повторить задание с открытыми глазами, потом повторить опять с повязкой. <i>Варианты.</i> Проводить игру, разделив детей на команды. Игра повторяется несколько раз, дети по очереди то забивают, то задерживают мячи.
29	Скоростные силовые упражнения, ОФП Развитие основных физических качеств	I Вводная часть - Разминка. Беговые упражнения: - Выполняется легкая пробежка от боковой линии до боковой и обратно, обычный бег. - Работаем пробежку приставным шагом от боковой линии до боковой и обратно: сначала левым боком, через два шага – правым боком, так всю дистанцию. - Беговые упражнения «захлест голени» (достать пяткой до ягодиц) и «высокое бедро» выполняется в таком порядке: десять отрезков – захлест голени, пять – обычный бег, десять – бег с высоким бедром, пять – обычный бег и так всю дистанцию от боковой линии до боковой.	6- 7 мин	

	II Основная часть - Упражнения на гибкость: А. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 7–10 круговых движений головой в одну сторону, столько же в другую. Пауза для отдыха – 30 секунд. В. Исходное положение – ноги вместе. За счет движения голеностопами (пятка носок) поставить ноги как можно шире. Тело наклонить вперед параллельно земле, руки развести в стороны. Поочередно достать ладонью левой руки правую стопу, правой руки – левую стопу и т. д. – выполнить 16–20 раз. Встать в исходное положение за счет движения голеностопов. Пауза для отдыха – 30 секунд. С. Упражнение “Велосипед”. Исходное положение – в упоре лежа на носках стопы и на прямых руках. С носка встать на пятку с пятки на носок попеременно, то левой, то правой ногой – как при низком старте. Сделать по 10 повторений на каждую стопу. Пауза для отдыха 30 секунд. Д. Отжимания. Исходное положение – в упоре лежа на носках стопы и на прямых руках. Сгибание рук в упоре лежа – всего 30 раз. Пауза для отдыха – 30 секунд. Е. Исходное положение – основная стойка: ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть тело и наклонить вперед, выпрямить коленный сустав левой ноги, находящийся сзади. Удерживать эту позу в течении 10–15 сек. Вернуться в исходное положение. После паузы 5–10 секунд повторить упражнение с выпадом вперед левой ноги. Всего по 2–3 повторения на каждую ногу. Пауза для отдыха – 30 секунд. - Беговые упражнения - Все беговые упражнения выполняются в среднем темпе. А. Пробежка от боковой линии до боковой и обратно скрестным шагом – 4 шага левым боком, 4 шага правым. Назад на исходную позицию бег спиной вперед.	5–7 мин 8-9 мин	
--	--	-------------------------------	--

		В. Ритмичная пробежка лицом вперед от боковой линии до боковой. Два шага влево и вперед, два шага вправо и вперед. Назад те же самые ритмичные шаги, только спиной вперед. С. Бег лицом вперед от боковой до боковой, быстрый разворот в движении на 360 градусов через левое плечо, произвольный бег, поворот через правое плечо, произвольный бег. Всего по два раза в каждую сторону. Д. На исходную позицию возвращаться бегом спиной вперед. Разворот в движении на 360 градусов – раз через правое плечо, раз через левое плечо: всего по два раза. Способ выполнения – как в предыдущем упражнении. III Заключительная часть Упражнения на гибкость А. Исходное положение – встать на левое колено, правую ногу не сгибая отвести вправо как можно дальше, сделать 6–7 наклонов вправо, стараясь достать двумя руками правую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд. В. Исходное положение – встать на правое колено, левую ногу не сгибая отвести влево как можно дальше, сделать 6–7 наклонов влево, стараясь достать двумя руками левую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд. С. Исходное положение – основная стойка. Сесть на пятки, спина прямая, колени вместе, стопы развернуть внутрь. Просидеть в такой позе нужно 15 секунд. Встать в исходное положение, встряхнуть ноги.	2–3 мин	
30	Стартовая скорость Закрепление навыков старта на короткие расстояния 5-7 метров	I Вводная часть Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание: - <i>упражнение 1.</i> И.п. – О.с., мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть	5 мин	

		точно над головой. - <i>упражнение 2.</i> И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны. – бег «лисички» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения. II Основная часть • Отработка упражнения «Быстрый старт». Играющие строятся на одной линии по 2 и пробегают по сигналу расстояние 5-7 метров кто быстрее. • Игра «Мяч ловцу». На площадке чертят три круга, один в другом — первый диаметром 1 м, второй — 3 м, третий — 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий — становятся защитники (4—6 чел.). 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. III Заключительная часть • Игра «Мяч в кругу». Небольшая группа располагается по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его	5-7 мин 10 мин 3 мин	
--	--	--	---	--

		к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч.		
31	Отбирание мяча Закрепление техники отбирания мяча в выпаде	I Вводная часть - Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению: - дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч. II Основная часть - Напоминание техники отбирания мяча в выпаде. - Игра «Сумей выбить мяч». (Отработка техники отбирания мяча). Дети становятся в круг, в центре — водящий с мячом. Его задача выбить мяч из круга ногами, остальные ребята мешают ему это сделать. - Игра. «Коршун и наседка». В группе играющих один избирается коршуном, другой — наседкой. Все остальные — «цыплята», они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся за друга, а стоящий впереди — за наседку. Коршун становится в трех-четыре шагах от колонны. По сигналу учителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна — наклоняется в противоположную от него сторону. Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не удастся схватить цыпленка, выбирают нового коршуна, и игра повторяется. III Заключительная часть - Игра «Передай мяч». Играющие строятся в четыре колонны (расстояние между детьми не более одного шага). В	5 мин 2 мин 8-10 мин 5 мин 3 мин	<i>Варианты.</i> Варьировать расстояние между играющими и диаметром круга. Брать мяч в руки не разрешается, его можно отбивать только ногами. Тот, кто пропустит мяч, становится водящим. Через некоторое время игроки меняют руку.

		руках игроков, стоящих первыми, мяч большого диаметра. По сигналу педагога (свисток, удар в бубен) они передают мяч двумя руками снизу (между ног). Как только игрок, стоящий в колонне последним, получает мяч, он быстро бежит, встает впереди колонны и передает мяч снова.		
32	Ознакомление с обманными движениями Формирование навыков игры в футбол, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником	I Вводная часть - Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание: - <i>упражнение 1.</i> И.п. – О.с., мяч в руках внизу. 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо. - <i>упражнение 2.</i> И.п. – «Переложить мяч». И.п. – ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол - выдох; 4 – в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным повтором туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – упор на коленях, грудью касаться мяча (рис. 3). 1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад – вдох; 3–4 – И.п. – выдох. - <i>упражнение 4.</i> И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами. 1–2 сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3–4 – вернуться в И.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное. – <i>упражнение 5.</i> Бег «лисиčky» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения; II Основная часть - Показ основных приемов обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой» и отработка обманного движения «остановкой» .	5 мин 8-10 мин 5мин	Соблюдение правил безопасного поведения во время подвижной игры

		- Подвижная игра «Охотники и звери». У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки — звери. Одна половина площадки — лес, другая — поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей — попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили». III Заключительная часть - Игра «В парах». Дети становятся парами и перекатывают мяч друг другу. Побеждает пара, лучше всех выполняющая задание.	5 мин	<i>Варианты.</i> Отбивать мяч то правой, то левой ногой. Постепенно удаляются детей друг от друга (до 6 м).
33	Финт «Уход с выпадам» Формирование навыков игры в футбол, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником	I Вводная часть Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание: - <i>упражнение 1.</i> И.п. – О.с., мяч в руках внизу. 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо. - <i>упражнение 2.</i> И.п. – «Переложить мяч». И.п. – ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол – выдох; 4 – в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным повтором туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – упор на коленях, грудью касаться мяча (рис. 3). 1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад – вдох; 3–4 – И.п. – выдох. - <i>упражнение 4.</i> И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами. 1–2 сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3–4 – вернуться в И.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное. – <i>упражнение 5.</i> Бег «лисиčky» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре	5 мин	

		повторения. II Основная часть • Отработка обманного движения – финт «уход с выпадом» . • Подвижная игра «Салки». <i>Простой вариант:</i> играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников — водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — салка!» Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я - салка» — и игра продолжается. Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены. При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на три-четыре самостоятельных участка. Тогда салка и группа играющих бегают только в пределах своего участка. III Заключительная часть • Игра «Стой!». Дети становятся в круг, водящий с мячом — в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом, остальные игроки разбегаются в разные стороны, и, как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.	8-10 мин 5мин 5 мин	Соблюдение правил безопасного поведения во время подвижной игры <i>Варианты.</i> а) Выручая товарища, можно пересекать дорогу водящему, тогда салка начинает преследовать того, кто пересек ему дорогу, или другого игрока; б) имеется один - два дома (очерченных круга), где салить игроков не разрешается, Находиться в доме больше 10 сек. не разрешается; в) играющие, кроме трех салок, имеют за воротником ленточку, Салка, догоняя убегающего, вытягивает ленту и продевает ее конец за свой воротник, Оставшийся без ленты становится салкой. Он объявляет об этом и начинает ловить остальных игроков; г) салке не разрешается касаться рукой того, кто впрыгнул на снаряд, залез на гимнастическую стенку, уцепился за перекладину, словом, оторвал ноги от земли. Правила запрещают салке караулить убегающего более 5 сек. Осаленный меняется ролью с преследователем.
34	Финт «Уход» с переносом ноги через мяч Формирование навыков игры в	I Вводная часть • Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание: - <i>упражнение 1.</i> И.п. – О.с., мяч в руках внизу. 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 –	5 мин	

футбол, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником	И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо. - <i>упражнение 2.</i> И.п. – «Переложить мяч». И.п. – ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол - выдох; 4 – в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным повтором туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – упор на коленях, грудью касаться мяча (рис. 3). 1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад – вдох; 3–4 – И.п. – выдох. - <i>упражнение 4.</i> И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами. 1–2 сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3–4 – вернуться в И.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное. – <i>упражнение 5.</i> Бег «лисиčky» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения. II Основная часть • Отработка обманного движения – финт «Уход» с переносом ноги через мяч. • Подвижная игра «Невод» («Рыбаки и рыбки») Рыбы «плавают» (бегают) в «море». Рыбаки, взявшись за руки, говорят: «Рыбаки выходят на ловлю», после чего начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. Пойманный, становится между рыбаками, взявшись с ними за руки. Все трое, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Каждый пойманный становится между рыбаками. Таким образом, образуется цепочка — «сеть». Рыбаки ловят рыб, окружая их сетью. Сеть становится все больше и больше. Рыбаки все время остаются крайними в сети. Игра кончается,	8-10 мин 5-8 мин 2-3 мин	Соблюдение правил безопасного поведения во время подвижной игры <i>Правила:</i> 1. Рыбы могут бегать только в пределах ограниченной площадки. Если рыба зайдет за черту (на берег), то считается пойманной. 2. Играющие, образующие сеть, ловить руками не пойманных рыб не имеют права. Чтобы поймать рыбу, надо замкнуть сеть, образовав кольцо.
--	--	---	---

		когда все рыбы переловлены. Две последние пойманные рыбы при повторении игры становятся рыбаками. III Заключительная часть Игра «Мяч в стену». Команды строятся в три-четыре колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны и т. д.		3. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Силой вырваться из сети нельзя. 4. Рыбаки могут ловить рыб, только окружая их, а, не хватая их руками за костюм.
35	Бег через фишки и прыжки Закрепление правил игры в футбол, формирование правильного положения частей тела и прыжков во игры в футбол	I Вводная часть - Закрепление элементарных правил игры в футбол. - Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению: - Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны. - Проделывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом. - Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги. - Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками). II Основная часть - Отработка упражнения «Бег через фишки и прыжки». Перебегание через близко стоящие фишки с правильным положением всех частей тела и прыжки, одновременно способствующие увеличению скоростных качеств. III Заключительная часть - Игра «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, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.	2-3 мин 2-3 мин 10 мин 8-9 мин	<i>Варианты.</i> Упражняться в этих действиях многократно. Мяч можно вести одной рукой, передавать друг другу, но нельзя бежать с ним в руках.

36	Скоростные силовые упражнения, ОФП Развитие основных физических качеств	I Вводная часть - Разминка. Беговые упражнения: Дистанция для беговых упражнений 12 метров. На расстоянии 1 метра от линии старта в ряд ставятся десять фишек, расстояние между фишками 50 сантиметров. Задача занимающихся – как можно быстрее пробежать между фишками разными способами передвижения. Скорость выполнения максимальная. А. Лицом вперед. Ритмичными движениями два шага вправо-два шага влево обойти все фишки и сделать ускорение на 2 метра. В. Спиной вперед. Ритмичными движениями два шага вправо-два шага влево обойти все фишки и сделать ускорение на 2 метра. С. Левым боком. Ритмичными движениями вперед-назад обежать все фишки, развернуться лицом вперед и сделать ускорение на 2 метра. Д. Правым боком. Зигзагом – двигаясь лицом вперед и спиной вперед – обежать все фишки, развернуться лицом вперед и сделать ускорение на 2 метра. Е. Старт лицом вперед. Обычный бег с перешагиванием каждой фишки, высоко поднимая бедра. 3 повторения. После каждого бегового упражнения пауза отдыха – 30 секунд. II Основная часть - Упражнения с мячом А. Передачи мяча в парах. Расстояние между партнерами – 10 метров: - Передачи мяча в одно касание. Продолжительность упражнения – от 40 секунд до 1 минуты. После передачи сделать два шага назад, перед приемом мяча – два шага вперед навстречу мячу; - передачи мяча в два касания. Продолжительность упражнения – от 40 секунд до 1 минуты. Способ выполнения	4-5 мин 10-12 мин	
----	---	---	---------------------------------	--

		тот же. В. Игроки образуют две колонны по 5 человек. Расстояние между колоннами – 10 метров. Занимающиеся передают мяч следующим образом: • первый номер первой колонны делает передачу первому номеру второй колонны и делает рывок в хвост второй колонны; • первый номер из второй колонны в одно касание делает передачу второму номеру из первой колонны и делает рывок в хвост первой колонны и т. д.; • занимающиеся перебегают из одной колонны в другую с правой стороны от партнера; • время выполнения 1 минута. Пауза для отдыха – 1 минута. С. Вторая серия передач мяча в колоннах – построение то же , что и в первом упражнении, но после передачи мяча партнеру из противоположной колонны, ускорение делается в хвост своей колонны. Время выполнения – 1 минута. Пауза для отдыха – 1 минута. Д. Игровое упражнение на держание мяча внутри квадрата 25 на 25 метров. 5 игроков в два касания передают друг другу мяч, а 5 других игроков пытаются мяч перехватить. 3 минуты игры, 30 секунд – пауза и еще 2 минуты игры. • Удары по воротам А. Участвуют нападающие и полузащитники – у каждого по мячу. Футболисты встают в 15 метрах от линии штрафной площади. Упражнение состоит из ведения мяча на скорости до линии штрафной и удара в ворота с этой линии. Каждый игрок производит по пять ударов. В. Защитники в парах делают средние и длинные передачи. Расстояние между партнерами – 15–25 метров. Всего делается по 10–15 передач. III Заключительная часть	3-4 мин 2-3 мин	
--	--	--	-------------------------------	--

		Упражнения на гибкость А. Исходное положение – встать на левое колено, правую ногу не сгибая отвести вправо как можно дальше, сделать 6–7 наклонов вправо, стараясь достать двумя руками правую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд. В. Исходное положение – встать на правое колено, левую ногу не сгибая отвести влево как можно дальше, сделать 6–7 наклонов влево, стараясь достать двумя руками левую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд. С. Исходное положение – основная стойка. Сесть на пятки, спина прямая, колени вместе, стопы развернуть внутрь. Просидеть в такой позе нужно 15 секунд. Встать в исходное положение, встряхнуть ноги.		
37	Гандбол Знакомство с элементарными правилами игры в гандбол, формирование тактической грамотности	I Вводная часть - Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению: - дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч. II Основная часть - Игра «Гандбол»: знакомство с элементарными правилами, игра на скорость, гандбол с мячом, гандбол по командам. III Заключительная часть - Игра «Задержи мяч». 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.	5 мин 8-10 мин 8-10 мин	Соблюдение правил безопасного поведения во время подвижной игры

		– наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны. – бег «лисички» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения. II Основная часть - Игра «Футбол». Свободная игра в футбол с правилами в команде. III Заключительная часть - Игра «Мяч в стенку». Играющие небольшими группами располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3—4 м. Каждый в произвольном темпе выполняет упражнение — отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой.	10-15 мин 5 мин	
40	Гандбол Знакомство с элементарными правилами игры в гандбол, формирование тактической грамотности	I Вводная часть Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению: - дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч. II Основная часть	5 мин	Через некоторое время игроки меняют руку.

		разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см. После сигнала педагога игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.		
42	Пятнашки Формирование тактической грамотности	I Вводная часть - Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению: - дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч. II Основная часть - Игра «Пятнашки»: на скорость, пятнашки с мячом, пятнашки по командам. III Заключительная часть - Игра «Мотоциклисты». На площадке размечается улица шириной 2—3 м и длиной 4—5 м. Все дети (мотоциклисты) свободно ведут рукой мячи по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик (он регулирует движение зеленым и красным флажками). Доехавший до улицы мотоциклист останавливается, если регулировщик показывает красный флажок, но мотор не выключает — ведет мяч на месте. Если поднят зеленый флажок, мотоциклисты проезжают улицу без остановки — ведут мячи бегом. Движение на улице одностороннее.	5 мин 8-10 мин 8-10 мин	Соблюдение правил безопасного поведения во время подвижной игры
43	Свободная игра Формирование навыков игры в футбол по правилам в команде	I Вводная часть Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание: - <i>упражнение 1.</i> И.п. – О.с., мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая	5 мин	

		голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой. - <i>упражнение 2.</i> И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны. – бег «лисиčky» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения. II Основная часть • Напоминание правил игры в футбол (цель игры, правила ведения мяча, правила замены, выход мяча из игры, нарушение правил). • Игра «Футбол». Свободная игра в футбол с правилами в команде. III Заключительная часть • Игра «Мяч в стенку». Играющие небольшими группами располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3-4 м. Каждый в произвольном темпе выполняет упражнение - отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой.	1-3 мин 10-12 мин 5 мин	
44	Эстафеты с элементами игры в футбол для развития скорости и ловкости,	I Вводная часть • Повторение правил игры в футбол. • Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению:	2 мин 5 мин	

	формирование навыков игры в футбол, закрепление правил игры в футбол.	1) Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны. 2) Проделывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом. 3) Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги. 4) Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками). II Основная часть • Отработка основных движений вратаря (передвижение в воротах, ловля мяча руками, отбивание мяча ногой) • Игра «За мячом». Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2—3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн,— водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернутся на свои места, а мяч окажется у водящего. III Заключительная часть • Игра «Задержи мяч». 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.	5 мин 7-10 мин 3 мин	<i>Варианты.</i> Упражняться в этих действиях многократно. Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению. Если кому-нибудь из защитников это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.
45	Свободная игра Формирование навыков игры в футбол по правилам в команде	I Вводная часть • Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание: - <i>упражнение 1.</i> И.п. – О.с., мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же	5 мин	

		самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой. - <i>упражнение 2.</i> И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки. - <i>упражнение 3.</i> И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны. – бег «лисички» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения. II Основная часть • Игра «Футбол». Свободная игра в футбол с правилами в команде. III Заключительная часть • Игра «Мяч в стенку». Играющие небольшими группами располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3—4 м. Каждый в произвольном темпе выполняет упражнение — отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой.	10-15 мин 5 мин	
46	Эстафеты с элементами игры в футбол для развития скорости и ловкости, формирование навыков игры в	I Вводная часть • Разминка. У каждого занимающегося в руках мяч, педагог дает задание по передвижению: 1) Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.	5 мин	<i>Варианты.</i> Упражняться в этих действиях многократно.

футбол		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). II Основная часть • Отработка основных движений вратаря (передвижение в воротах, ловля мяча руками, отбивание мяча ногой) • Упражнение «Уход в сторону от соперника». Две группы игроков стоят в колонне по одному - одна напротив другой, между ними - фишки. 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, огибая фишку с разных сторон. Затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонны и ждут своей очереди. III Заключительная часть • Игра «Задержи мяч». 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.	5 мин 8-10 мин 5 мин	Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения управления скорость и темп должны увеличиваться. Если кому-нибудь из защитников это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.
--------	--	--	--	--

Методика построения занятий по футболу

Занятия состоят из 3 частей.

I. Вводная часть (3-5 мин) в основном решает задачу подготовки занимающихся к сознательному и активному выполнению главных задач занятия в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных задач с помощью физических упражнений и заданий на внимание. Физиологическая подготовка имеет целью достижение готовности организма юных футболистов к последующим более интенсивным и значительным нагрузкам и выполнению основных задач занятия. Для этого используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В данной части могут решаться и относительно самостоятельные задачи: обучение строевым упражнениям, формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в вводной части не должна вызывать у занимающихся утомления до работы над основным материалом. Вводная часть начинается с построения юных футболистов, рапорта капитана команды и постановки педагогом задач на текущее занятие.

II. В основной части (15-20 мин) в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: вначале - упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце - упражнения, развивающие силу и выносливость. Основная часть занятия может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно (например, разучивание удара серединой подъема и игровое упражнение с использованием данного приема), так и сложную, состоящую из нескольких частей (например, разучивание тактической комбинации «стенка», упражнения с отягощениями, упражнения на выносливость). В последнем случае каждому основному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, создающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

III. Заключительная часть (3-5 мин) преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строевые упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом различными частями тела. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия. В занятия могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им, для отработки технических приёмов. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение разносторонней двигательной подготовленности детей, а также отработки технических приёмов футбола в доступной форме.

Элементы техники игры в футбол

Техника игры в футбол охватывает все процессы движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры подразделяется на технику без мяча и технику с мячом. Техника без мяча включает в себя бег и различные формы смены направления бега игрока, технику прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

Техника с мячом охватывает удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, бросание, прием мяча и вратарскую технику. Футбольный фристайл.

Виды ударов

Удары по мячу ногой разделяются на более употребительные и менее употребительные.

К первой группе относятся:

- удар внутренней стороной стопы,
- удар внутренней частью подъема,

- удар подъемом и удар внешней частью подъема.

Ко второй группе относятся:

- удар внешней стороной стопы,
- удар пяткой,
- удар подошвой.

Во время игры удары по мячу ногой применяются при передаче мяча (пас), при ударе по воротам, при штрафных и свободных ударах. Если сила удара направлена не через центр мяча, то мяч может «срезаться», т. е. будет вращаться вокруг своей вертикальной оси и опишет дугу во внешнюю сторону. Удар по мячу представляет собой комплексное движение. При сильных ударах большую роль играет движение верхней половины туловища.

Удар по мячу ногой

Во время ударов по мячу ногой футболист слегка наклоняет туловище вперед и переносит тяжесть тела на опорную ногу, которая слегка согнута в колене, для большей устойчивости. Руки также расставлены в стороны для поддержания равновесия. В момент удара для его усиления туловище выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, выносится вперед. Лишь в таком положении футболист может сохранить равновесие и нанести наиболее сильный удар по мячу.

Большое влияние на траекторию полета мяча оказывает положение и удаленность опорной ноги от мяча. Если игрок находится вблизи мяча, то он использует низкие передачи. Положение голеностопного сустава должно быть по возможности четко фиксировано. В момент удара футболист должен смотреть на мяч, ибо расстояние до цели он фиксирует заранее. Эти основные замечания относятся ко всем видам ударов по мячу ногой.

Обучение целесообразно начинать с ударов ногой по неподвижному мячу: передачи мяча партнеру и удары в цель - внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. При становлении ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега, который должен превышать остальные шаги на 35-45% и постановку опорной ноги. Акцент на увеличение последнего шага позволяет избавиться от существенного недостатка в технике – это преждевременное, без замаха, проявления ударных усилий. Активное отталкивание при увеличенном последнем шаге позволяет значительно увеличить замах ударной ноги до момента постановки опорной ноги и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Освоение техники ударов начинают ведущей т.е. сильной ногой с попытками выполнить удар другой ногой. Главная цель при обучении в ударах – достижение максимально возможной меткости ударов по воротам (цели) и точности передач партнеру. При этом нужно установить причины недостаточной точности, а затем подбирать средства для устранения недостатков. Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, можно выделить фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза – разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага, после заднего толчка выполняется очень важная подфаза - замах ударной ногой. Значительное, часто близкое к максимальному разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Кроме того, при значительном разгибании бедра все приводящие мышцы также растягиваются и участвуют в последующем сгибании. Все это позволяет развить к концу движения большую скорость. Чтобы правильно выполнять замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные на 35-45% и варьирует от 2 до 2,5 м.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент

постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра ("парадокс Чхаидзе"). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения (mv) со звена с большой массой (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ноги в "жесткий рычаг" позволяет увеличить массу ударяющего звена. С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в начале удара. Часть энергии уходит на остаточную деформацию и нагревание. Футбольный мяч обладает значительной упругой деформацией. Фазы деформации и восстановления формы длятся около - 0,008 - 0,013 с. Время соприкосновения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы (F) и времени ее действия (t). Таким образом, рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом. Проводка позволяет создать большой импульс силы (Ft) и тем самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой во многом определяется направление движения мяча.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. ОЦТ, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий. Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногами. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволит выполнить удар по мячу различными способами со значительной силой. Однако нередко из-за тактических соображений возникает необходимость изменить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногой имеет некоторые специфические особенности.

Техника передвижения

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо), бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Бег спиной вперед используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено. Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега.

Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения. Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

Прыжки

Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью,

головой и некоторых финтов.

Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ногой характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции ОЦТ у границы площади опоры или за ней.

При прыжке толчком двумя ногами с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

Остановки

Остановки являются эффективным средством изменения направления движений.

Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом. При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

Повороты

При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

Остановка мяча

Под этим понимают все технические элементы, которые используются игроком при остановке катящегося или летящего мяча. Катящиеся мячи чаще всего останавливают внутренней стороной стопы или подошвой. Мяч, падающий сверху спереди, также останавливают подошвой или внутренней стороной стопы.

Летающий мяч можно, остановить также головой, грудью или животом. При остановке мяча с переводом игрок сначала останавливает мяч ногой (внутренней или внешней частью подъема), а затем движется с ним в необходимом направлении. При остановке мяча большое значение имеет отведение назад той части тела, которая останавливает мяч. Это делается для смягчения силы удара и предотвращения отскока мяча. Игрок должен хорошо чувствовать мяч.

Ведение мяча

Ведение мяча создает предпосылки для дальнейших передач. Его применяют также при обводе соперника. Футболист должен владеть техникой ведения мяча, уметь прикрывать мяч корпусом, но взгляд его должен быть направлен не на мяч, а на поле. Для ведения мяча по прямой линии применяют удары внешней частью подъема; по кривой линии мяч ведут внутренней частью подъема. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Отбирание мяча

К технике отбирания мяча относятся: блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Приемы игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

Тактика игры в футбол

Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Методика обучения технике игры в футбол

Обучение техническим приемам проводится в следующей последовательности: разучивание приема в упрощенных условиях, разучивание приема в усложненной обстановке, закрепление приема, объяснение и показ. С помощью объяснения педагог добивается создания у юных футболистов правильного представления о структуре изучаемого приема, сосредоточивая при этом их внимание лишь на основном и опуская все тонкости и детали данного движения. Например, при ознакомлении детей с ударом внутренней стороной стопы основное внимание сосредотачивается на главном, то есть, положение стопы бьющей ноги, которая сильно разворачивается носком наружу. Чтобы усилить эффективность объяснения, рекомендуется применять образность сравнений.

Порядок объяснения может быть таким: сначала педагог показывает прием, затем акцентирует внимание на его сущности и в заключение, раскрывает его тактические возможности. В целях создания у детей ясного, четкого представления о структуре изучаемого приема, последовательности и согласованности его элементов, показ рекомендуется чередовать с объяснением, демонстрацией наглядных пособий, плакатов, диапозитивов, видеофильмов и кинограмм. Общее ознакомление с приемом заканчивается его практическим опробованием юными футболистами.

Это объясняется тем, что, не обладая необходимым двигательным опытом, начинающие футболисты не смогут справиться со сложным двигательным заданием. Использование в этом случае расчлененного метода по мере овладения занимающимися основными элементами приема постепенно свести их в общую структуру движения и после этого перейти к разучиванию уже в целостном виде.

К применению расчлененного метода необходимо прибегать и в тех случаях, когда занимающиеся, изучая прием в целостном виде, допускают грубые ошибки. В этом случае следует правильно вычленив искажаемый элемент движения и упражняться над его правильным исполнением. Например, выполняя удар по мячу серединой подъема, юные футболисты часто допускают типичную ошибку, ставя опорную ногу не на одной линии с мячом, а ближе или дальше. Для исправления ошибки, педагог может рекомендовать детям имитировать удар с разбега, ставя опорную ногу на специально обозначенную на одной линии, с мячом отметку. Однако нередко искажение технических приемов футболистами – дошкольниками связано с их недостаточной физической подготовкой. В таких случаях перед педагогом встает задача правильно подобрать и использовать при обучении необходимые подготовительные подводящие упражнения, которые бы эффективно способствовали освоению изучаемого движения.

Изучение технических приемов в усложненной обстановке, в первую очередь, предполагает воспитание у детей умений выполнять приемы в различных изменяющихся условиях, приближенных к игровой обстановке. Такой подход должен обеспечить формирование у юных футболистов гибких двигательных навыков, совершенствование техники. Усложнение выполнения технических приемов осуществляется в следующей последовательности: на месте, в движении при пассивном, а затем активном сопротивлении соперника, в подвижных играх, игровых упражнениях и учебных играх.

При этом выполнение приемов на месте, не следует затягивать во времени, так как это в основном подчинено одной цели – созданию у занимающихся первичного представления о структуре движения. После опробования приема на месте необходимо сразу же перейти к

выполнению его в движении. В целом же на этом этапе обучения не рекомендуется стремиться к достижению для всех детей одинакового уровня овладения техникой игры.

Усилия юных футболистов следует сосредотачивать на отработке “своих” приемов, учитывая индивидуальные особенности строения тела, двигательную одаренность. В процессе изучения технических приемов в усложненной обстановке, у детей одновременно формируются тактические умения. Причем отмечается такая зависимость: чем разнообразнее техническая подготовленность, тем большим тактическим потенциалом располагают юные футболисты.

Закрепление технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях максимально приближенных к игре, в непосредственной игре в футбол (матче), в которой каждый участник получает конкретные задания. В этой связи на занятиях значительно больше внимания уделяется индивидуальной работе юных футболистов, направленной на совершенствование специфических приемов, необходимых для выполнения в игре конкретных игровых функций.

Важной особенностью процесса закрепления технических приемов является его слияние во времени с процессом развития у детей физических качеств. Например, многократное выполнение технического приема в относительно небольшой отрезок времени будет выступать наряду с совершенствованием техники и как средство развития физических качеств.

Правила игры в футбол

С детьми дошкольного возраста упрощенный вариант игры в футбол (на площадках меньших размеров и с меньшим числом игроков в командах). Кроме того, педагог может оговорить некоторые правила: например, играть с вратарем или без него.

Цель игры: забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Каждая команда состоит из 5-8 детей и нескольких запасных. Один из игроков – капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки.

Судейство. Воспитатель следит за выполнением правил игры, принимает решения во всех спорных случаях. Он останавливает игру при нарушениях правил игроками, следит за поведением детей, контролирует время игры.

Время игры – 20 минут, делится на две половины по 10 минут с пятиминутным перерывом. В конце игры проводится малоподвижная игра (продолжительностью 3-5 минут) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Результат игры. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот между стойками под перекладиной, и если при этом не были нарушены правила игры. Команда, забившая большее количество мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, игра считается законченной вничью.

Правила проведения игры. Игроки имеют право вести мяч ногами, передавать его ногами товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Задача игроков противоположной команды – не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Все действия с мячом выполняются ногами. Касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой, а руками касаться мяча разрешается только вратарю.

Начало игры. Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора стороны или начального удара.

Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля, и игра начинается по сигналу педагога одним из игроков команды, начинающей игру. Ребенок направляет мяч в сторону противника. Игроки команды соперников должны находиться от мяча на расстоянии не менее 3 м. ребенок, производящий начальный удар, не имеет права вторично касаться мяча раньше других детей.

После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

После установленного перерыва команды меняются сторонами, и начальный удар производится с центра поля игроком противоположной команды, т.е. той, которая не начинала игру.

Правила замены. Педагог может менять игроков в течение всей игры. Любой из игроков команды может заменить вратаря.

Выход мяча из игры. Мяч, пересекающий боковую линию или линию ворот по земле или по воздуху, считается вышедшим из игры. Мяч считается в положении вне игры и тогда, когда игру останавливает воспитатель. В течение всего остального времени мяч считается в игре даже тогда, когда он отскакивает на поле от стойки или перекладины ворот, или дети прекращают игру, предполагая, что произошло нарушение правил и судья остановит игру.

Нарушение правил и наказание за них. Игрокам не разрешается ставить товарищу подножку, ударять противника ногой, толкаться, тянуть за одежду, за руки, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч. Нарушением правил игры считается также бег с мячом в руках, попытка ловить его. Если игрок нарушает правила, воспитатель останавливает игру и делает ему замечание. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если нарушение совершили одновременно игроки обеих команд, в этом случае и тем и другим назначается штрафной удар (по неподвижному мячу) с места нарушения. За грубые нарушения правил игрок удаляется с поля (с правом его замены) на 1-3 мин. Надо приучать детей играть дружно, помогать друг другу, сочувствовать при неудачах.

5. ВОСПИТАНИЕ

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций российского общества (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания Задачи
Стартовый	<u>Воспитательные:</u> • воспитывать интерес к спортивным играм. • удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом
Базовый	<u>Воспитательные:</u> • воспитывать уважительные отношения к сопернику; обеспечить социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе
Углубленный	<u>Воспитательные:</u> подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов и инвалидов

Реализация задач:

- Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними.
- Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей.
- Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Приемы воспитания

Игровые приемы: сюжетные занятия, подвижные игры с мячом, эстафеты с правилами.

Словесные приемы: похвала, одобрение, замечание, педагогическая ирония.

Действенные приемы: создание ситуации успеха, поручение, личный пример, выражение доверия.

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Оценка степени сформированности у детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) основных технических умений игры в футбол является необходимым условием степени освоения программы «Футбольные рекорды» и проводится в конце учебного года (май) согласно трём тестам определения степени сформированности основных технических умений игры в футбол (таблица 1).

Первый тест – ведение мяча «змейкой»

Описание теста

Ведение мяча 10 м «змейкой» между конусами, расставленными на расстоянии 1,5 м. не теряя мяча. Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно: то правой, то левой ногой.

Средний уровень

Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.

Второй тест – удар по воротам

Описание теста

Удар по воротам (расстояние 4м, размеры ворот – 1х2 м): прямо и под углом 45 градусов. Его задача попасть в ворота.

Средний уровень

Из 5 ударов 3 попадания.

Третий тест

Описание теста

Занимающийся становится за боковую линию, принимает стойку футболиста, берет мяч двумя руками, и из-за головы производит бросок мяча в поле на дальность. Дается три попытки и лучший результат фиксируется как зачетный.

Таблица 1

Техническая подготовка (тесты) юных футболистов

№ п/п	Ф.И.О.	Ведение мяча «змейкой»		Удар по воротам		Бросок мяча на дальность	
		нач.г.	кон.г.	нач.г.	кон.г.	нач.г.	кон.г.
1							
2							
3							

Планируемые результаты

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания	Планируемые результаты
Стартовый	Приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством футбола	Получат представления: - о футболе как виде спорта; узнают факты из истории возникновения футбола; узнают технику безопасности во время игры в футбол; о правилах игры в футбол. Разучат основные элементы техники футбола: - <i>техникой передвижения</i>. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо), челночный бег. Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). - <i>видами ударов</i> (удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар подъемом и удар внешней частью подъема, удар внешней стороной стопы, удар пяткой, удар подошвой). - <i>остановкой</i> катящегося или летящего мяча. Воспитан интерес к спортивным играм, удовлетворены индивидуальные потребности обучающиеся в занятиях физической культурой и спортом
Базовый	Приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения практическими навыками игры в футбол.	Получат представления: - о футболе как виде спорта; закрепят факты из истории возникновения футбола; закрепят технику безопасности во время игры в футбол; расширят знания о правилах игры в футбол; приобретут навыки сотрудничества и взаимодействия с партнёром в ходе игры футбол; Расширят и закрепят основные элементы техники футбола: - <i>техникой передвижения</i>. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо), челночный бег. Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). - <i>видами ударов</i> (удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар подъемом и удар внешней частью подъема, удар внешней стороной стопы, удар пяткой, удар подошвой). - <i>остановкой</i> катящегося или летящего мяча. - <i>ведением мяча</i> по прямой линии; по кривой линии, между стоек и движущихся партнёров, «восьмеркой». - <i>отбиранием мяча</i> (блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом»). - <i>приемам игры вратаря</i> (основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча и пр.) - скоростные силовые упражнения, ОФП;

		- введение мяча из колонны в колонну. Успешная социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе
Углубленный	Приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения техническими, тактическими и практическими навыками игры в футбол.	Получат представления: - известных футболистах прошлого и современности; - овладеют технико-тактическими навыками игры в футбол; Расширят и закрепят основные элементы техники футбола: - <i>отбиранием мяча</i> (блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом»). - <i>приемам игры вратаря</i> (основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча и пр.) - <i>вбрасыванием мяча из-за боковой линии.</i> - <i>вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.</i> - <i>вбрасыванием мяча из-за боковой линии.</i> - <i>вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.</i> - <i>использование в игре обманных движений (финтов).</i> - удар с прострела - удар по летящему мячу - финт «Уход» с переносом ноги через мяч Развиты лидерские качества, сформирована профессиональная ориентация обучающихся Подготовлен спортивный резерв в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов и инвалидов.

7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение: образовательную деятельность по реализации программы может осуществлять инструктор по физической культуре, воспитатель.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы обучения детей старшего дошкольного возраста игре в футбол необходимо наличие следующих условий:

- на участке с травяным покрытием (либо в спортивном зале) делается разметка площадки для футбольного поля, которая имеет форму прямоугольника. Боковая линия длиннее линии ворот. Размер поля для детей должен быть основан на размере шага и дальности удара в каждой возрастной группе. Длина поля не должна превышать 24 м, ширина 18 м. Если на территории детского сада нет достаточной площадки, то игра проводится с меньшим числом игроков в командах на площадках любых размеров. Поперек площадки отмечаются средняя линия и центральной круг диаметром до 5 м. На концах площадки ставятся ворота. Высота футбольных ворот для дошкольников - около 120 сантиметров, а ширина около полуметра. Детские футбольные ворота отличаются размерами, цветовыми решениями, материалом изготовления. Для самых маленьких производители предлагают также надувные модели. На всех углах площадки и на месте пересечения средней и центральной линий ставятся яркие флажки высотой 0,80 - 1 м.

- для обучения детей в возрасте от 6 лет рекомендованный футбольный мяч размера

2. Мяч изготавливается из синтетических материалов, пластика или материала (поливинилхлорида). Максимальный объём окружности составляет 56 см, а вес не превышает 283,5 г. Размер мяча лучше всего подходит для тренировок и повышения техники владения мячом. Конструкция мяча состоит из 32 или 26 панелей. Количество мячей – 12 штук;

- накладки разных цветов – 12 штук;
- конусы – 8 штук;
- фишки тренировочные – 20 штук;
- насос ручной – 2 штуки;
- скакалки – 15 штук;
- скамейки – 8 штуки;
- дидактический материал: наглядные пособия (плакаты, таблицы, рисунки, схемы, памятки, презентации).

Информационное обеспечение

- техническое оснащение (при необходимости): проектор, компьютер, доска мультимедийная;

CD-диски:

- мультфильм «Утёнок, который не умел играть в футбол»,
- презентация «Известные футболисты современности».

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев СИ. Играйте в мини-футбол. - М.: Советский спорт, 1989.
2. Андреев СИ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989.
3. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. - Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Видянкин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. - Волгоград: Учитель, 2004.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002.

8. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: АКАДЕМИЯ, 2001.
11. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
12. Источник: РАМФ. Правила игры в мини-футбол. - М, 1997.
13. Алиев, Э.Г. Программа мини-футбол (футзал) : утверждена Исполкомом АМФР от 12.02.2006 г., Исполкомом РФС от 01.03.2006 г. / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.С. Левин ; МГАФК. – М. : [б.и.], 2006. – 112 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Подвижные игры и упражнения на овладение техникой футбола для детей старшего дошкольного возраста

Обучение ударам по мячу

1. Удар внутренней стороной стопы

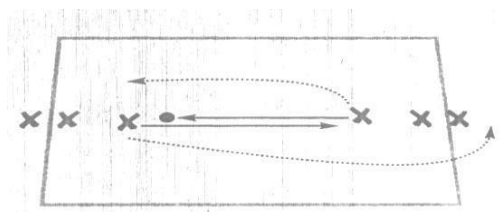
Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара. Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота к наружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.



Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота к наружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Примерное упражнение:



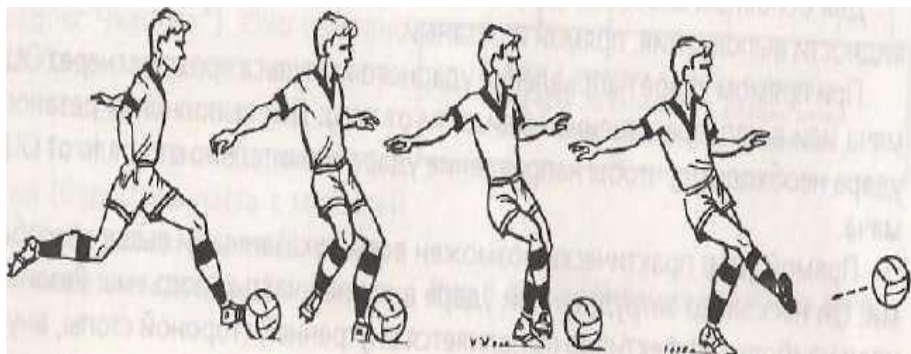
Задача. Выполнение коротких передач внутренней стороной стопы.

Организация и содержание. Две группы игроков выстраиваются в колоннах лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы.

Инвентарь. Один мяч на группу.

Рекомендация. Действовать с использованием обеих ног.

2. Удар внутренней частью подъема



Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, "прострелах" вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций.

Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в

коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.

При ударе внутренней частью подъема мяч пойдет вверх, если: а) колено бьющей ноги не дойдет до линии мяча; б) корпус будет резко отклонен назад; в) удар будет коротким (четким), почти без проводки, с приданием мячу вращения в сторону, обратную полету; г) угол, образуемый ступней и голенью, приближается к прямому. Удар внутренней частью подъема можно производить и с прямого (по отношению полету мяча) разбега.

В большинстве случаев им пользуются игроки, не овладевшие ударом прямым подъемом, и игроки, имеющие длинную ступню.

Примерное упражнение:

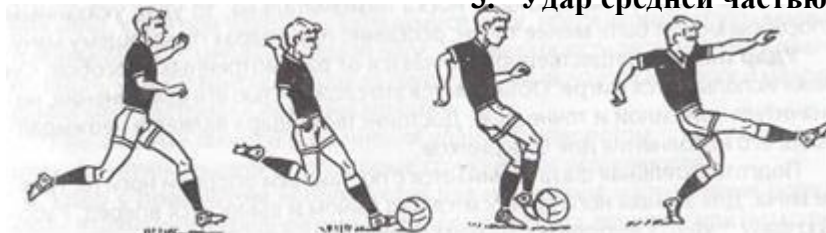
Задача. Ознакомление с ударом внутренней частью подъема.

Организация и содержание. Два игрока располагаются на против лицом к друг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч.

Этот игрок выполняет передачу низом в сторону партнера ударом внутренней частью подъема по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер сделавший ему передачу мяча.



3. Удар средней частью подъема



Удар средней частью подъема по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны.

Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.

Примерное упражнение:



Задача. Ознакомление с ударом средней частью подъема.

Организация и содержание. Два игрока располагаются на против лицом к друг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч. Игрок выполняет

передачу в сторону партнера ударом средней частью подъема по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер сделавший ему передачу мяча.

Обучение остановки мяча



Обучение остановкам. В начальной стадии обучения разучивают и осваивают остановки катящегося и внутренней стороной стопы с одновременным ударом по мячу. Далее приступают к разучиванию остановок прыгающих и летящих

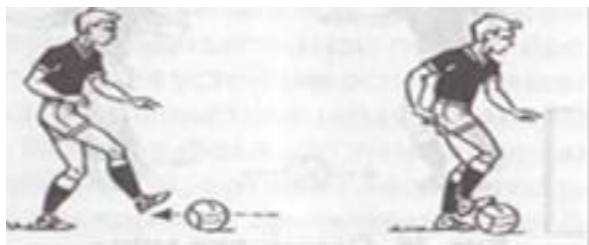
мячей бедром, грудью, средней частью подъема. В современном футболе характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами позволяет погасить скорость полета мяча и целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т.д.). Остановка мяча ногой - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами, основные фазы движения являются общими для различных способов.

Подготовительная фаза - принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза - уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения. В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, скорость мяча гасится.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

1. Остановки катящегося мяча подошвой

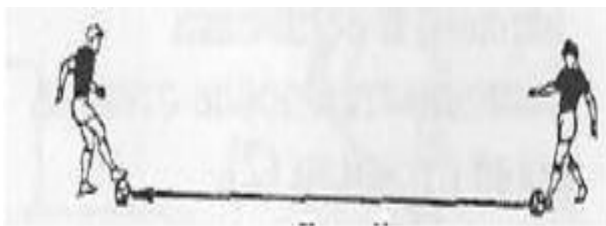


Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей.

При остановке катящихся мячей исходное положение-лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см.

Примерное упражнение:

Задача. Остановка мяча подошвой



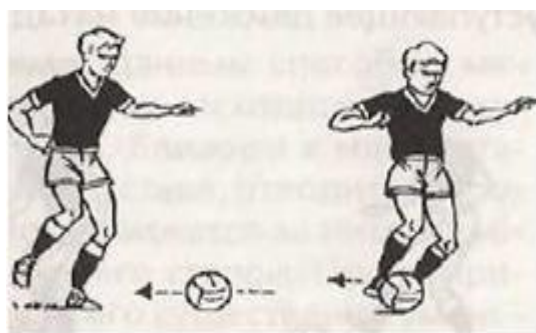
после передачи партнера.

Организация и содержание. Игроки разбиваются на пары лицом друг другу на расстоянии 3 – 5 м. Игрок передает мяч партнеру, который останавливает его подошвой, затем делает обратную передачу партнеру, который таким же приемом останавливает мяч и т. д.

Инвентарь. Один мяч на пару.

Рекомендация. Пары соревнуются между собой - чья серия ударов получится продолжительнее, передавать мяч поочередно на правую - левую ногу, остановка правой ногой – обратная передача левой ногой и наоборот. Постепенно увеличивать расстояние между партнерами.

2. Остановка мяча внутренней стороной стопы



Остановка мяча внутренней стороной стопы используется при приеме катящихся мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение - лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед - навстречу мячу. Стопа развернута кнаружи на 90°. Носок несколько приподнят.

В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Примерное упражнение:



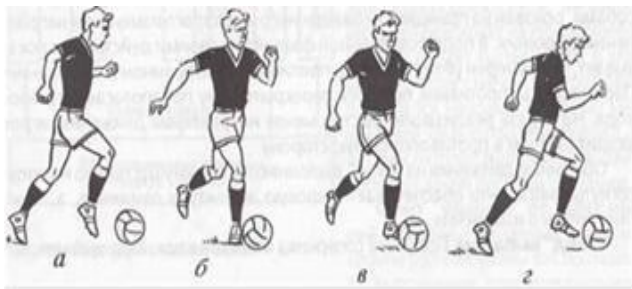
низом в направлении партнера. Партнер выполняет остановку внутренней стороной стопы. После этого выполняет удар в обратную сторону и т.д.

Задача. Обучение остановки мяча внутренней стороной стопы катящегося на встречу. **Организация и содержание.** Два

игрока располагаются на против лицом к друг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч, который делает передачу

Обучение ведению мяча

С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой. дельности редко используются в игре. Однако в сочетании с другими видами применение их бывает оправданным. Например, ведение мяча бедром или головой (типа жонглирования) практически нецелесообразно. Но в игре часто возникает ситуация, когда выполняется несколько ударов головой, затем прыгающий мяч подыгрывается бедром и в заключение переходят к необходимым способам ведения стопой.



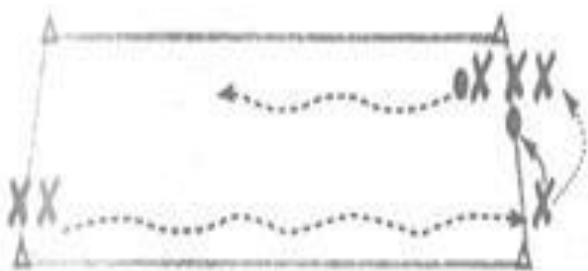
Ведение мяча ногой. Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10-12 м. При

противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1 - 2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения.

В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар. Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов: а) - средней частью подъема; б) - внутренней стороной стопы; в) - внешней частью подъема; г) – носком.

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

Примерные упражнения:



Задача. Ведение мяча по прямой.

Организация и содержание. Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема.

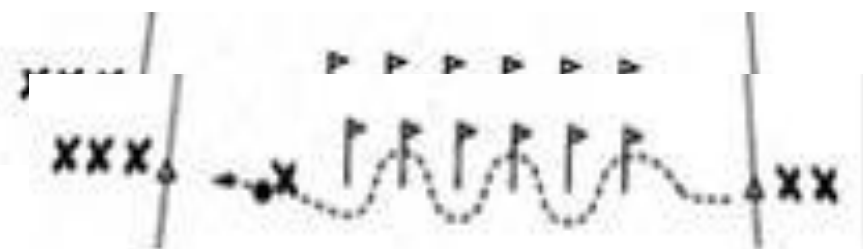
При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.

Инвентарь. Четыре стойки, два мяча.

Рекомендация. Упражнение можно проводить и с одним мячом - каждый игрок останавливает его стопой в момент достижения линии и тут же другой начинает движение, подхватывая этот мяч. Для усложнения упражнения можно предлагать стартовать одновременно, устроив состязание - кто быстрее.

Задача. Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой».

Организация и содержание. Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые



тренером: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает партнер с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов.

Побеждает команда, которая быстрее преодолеет дистанцию.

Инвентарь. Шесть-восемь стоек с флажками, один мяч на две группы.

Рекомендация. Удлинять или укорачивать расстояние между флажками.



Задача. Обучение ведению внутренней частью подъема.

Организация и содержание. Игрок с мячом обводит две стойки с разворотом на 360° как в одну, так и в другую

сторону, т. е. по очертанию цифры 8 (восьмерка).

Обучение обманным движениям (финты)

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне.

Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой». При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в первой фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. Фазе реализации свойственна значительная вариативность, которая обусловливается игровыми ситуациями и тактическими соображениями. Скорость первой фазы обманного движения определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и преимущественного близка к максимальной.

Финт «уходом». Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на «уход» выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

1. Финт «Уход выпадам»

«Уход» выпадам. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Чем больше скорость, с которой движется противник, тем раньше следует начинать финт и тем финт «уходом» успешнее он



будет выполнен. Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении.

Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в

противоположную сторону.

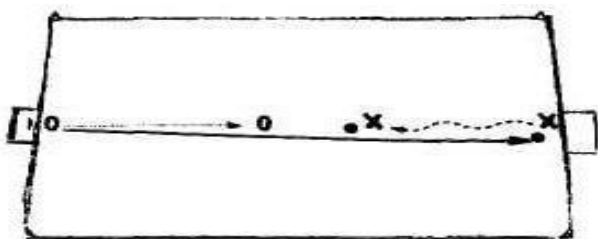
Обманные движения на «уход» выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

В некоторых случаях применяют и два шага в сторону, но это влечет за собой потерю скорости.

Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед. Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево-вперед показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево-вперед. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

Примерное упражнение:



Задача. Обводка финтом «Уход выпадам» быстро сближающегося защитника.

Организация и содержание. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу

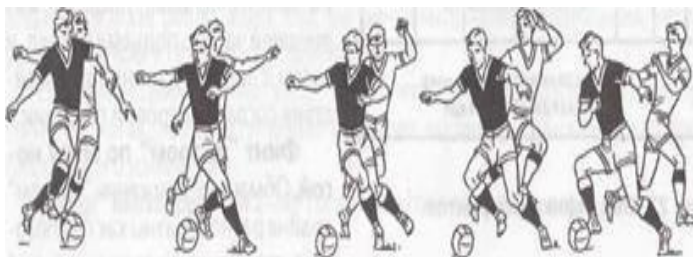
Игрок 0 делает передачу мяча игроку x и быстро устремляется навстречу игроку x, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. В случае если игрок 0 отбирает мяч, то он может забивать мяч в ворота расположенных за спиной игрока x. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.

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

Рекомендация. Приемы обманных движений применять по заданию. Атакующие считают, сколько всего очков они набрали, прежде чем поменяться ролями с защитниками. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.

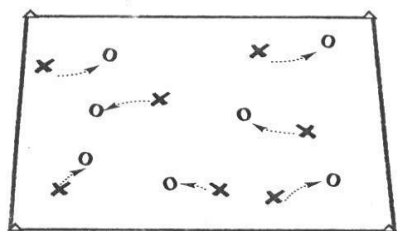
2. Финт «Уход» с переносом ноги через мяч

Финт применяется преимущественно при атаке сзади. Игрок, владеющий мячом,



подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с

мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации



Примерное упражнение:

Задача. Обучение финту «Уход» с переносом ноги через мяч

Организации и содержание. Игроки разбиваются на пары. Один из них контролирует мяч, пытается убежать от другого, который преследует его по всей площади квадрата. Игрок с мячом выполняет финт «Уход». После определенного периода игроки меняются ролями.

Инвентарь. Мяч на пару, два комплекта цветных манишек.

Рекомендация. После определенного количества повторений можно перетасовать пары, чтобы дать возможность иметь разного соперника.

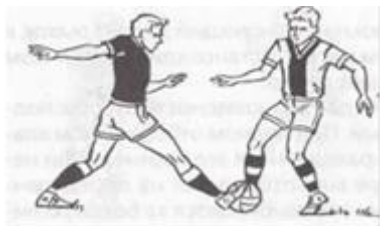
Отбор мяча

Параллельно с обучением финтам должно происходить ознакомление отбору мяча. Успех отбора во многом зависит от способностей игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Освоение приемов отбора мяча происходит в такой последовательности: отбор «ударом» и «остановкой», затем отбор в выпаде и подкате. Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям. Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения. В этот момент атакующий делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

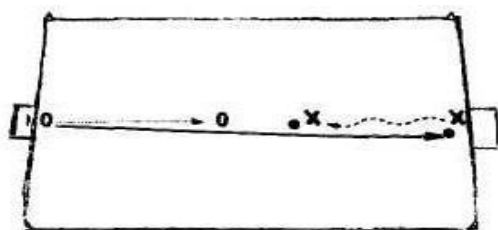
В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате.

1. Отбор мяча в выпаде



Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Трудно достигаемые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения

Примерное упражнение:



Задача. Отбор мяча в выпаде у соперника.
Организация и содержание. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу.

Игрок делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. Игрок 0 старается отбирать мяч приемом отбора мяча в выпаде. По окончании единоборства оба возвращаются в конец своих групп.

Инвентарь. Двое ворот уменьшенных размеров или четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.

Рекомендация. Можно вести подсчет забитым мячам в ворота соперника. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча - единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола и не представляет особой сложности. Однако, чтобы вбросить мяч на значительное расстояние (25-30 м), необходимы специальный навык и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук.



Подготовительной фазой является замах. Исходное положение - стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх-за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, вес тела назади стоящей ноге (при положении шага). Рабочая фаза - бросок - начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Выполнение завершающей фазы обусловливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. И, наконец, завершающей фазой может быть падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после пересечения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед-вниз. Руки обгоняют туловище, и футболист приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение.

Для увеличения дальности броска иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости звеньев, которые действуют при вбрасывании.

Игра «в стенку»

Игра «в стенку» — это комбинация, состоящая из двух быстрых передач. Выполняя этот тактический прием, партнеры, как правило, находятся рядом. Один из них играет роль «стенки». Получив мяч, он отдает его партнеру на ход. Игра «в стенку» довольно часто применяется в мини-футболе, так как ошеломляет и запутывает соперников. Главное достоинство этого приема — быстрота и внезапность. Однако, несмотря на кажущуюся простоту, игра «в стенку» требует от футболистов осмысленных действий. Например, игрок, выполняющий роль «стенки», чтобы ввести в заблуждение соперников, может отдать мяч не тому, кто рвется вперед, а третьему игроку. Вам часто придется использовать этот тактический прием в играх по мини-футболу. Причем роль «стенки» могут выполнять непосредственно борт хоккейной площадки или же стена спортивного зала, если они совпадают с боковой линией поля или линией ворот. Однако в этом случае от игрока, передающего мяч, требуются тонкая оценка ситуации и умение сделать расчетливую передачу.

Упражнения:

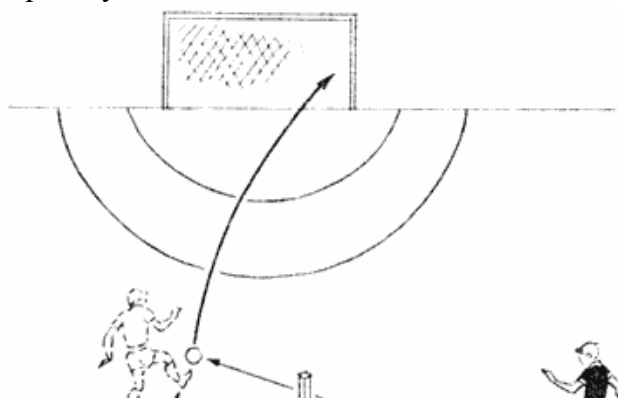
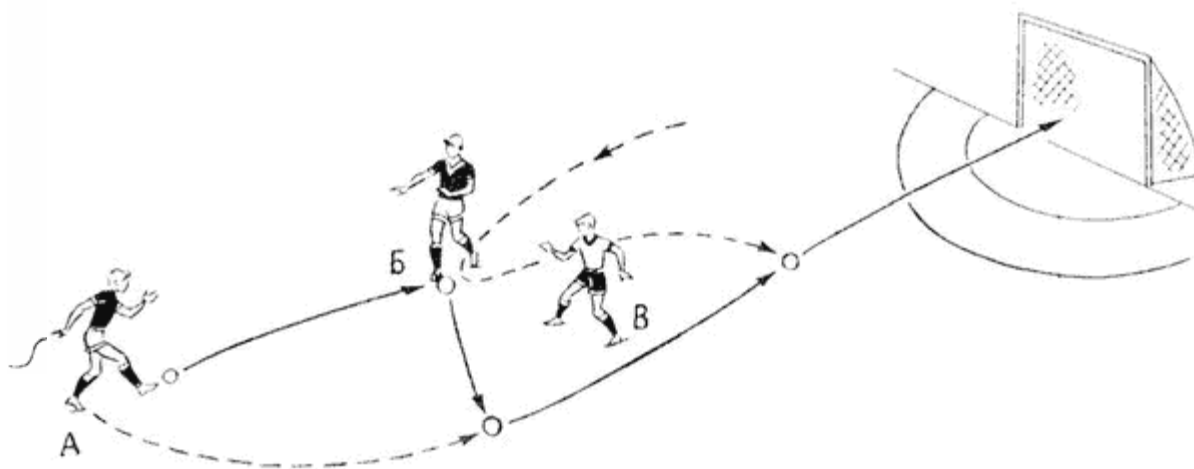


Рис. 1. Игровое упражнение «Мимо стойки»

1. **«Мимо стойки».** Игрок «А» направляет мяч мимо стойки (кирпич, флажок, ветка), исполняющей роль защитника, своему партнеру и делает рывок вперед. Партнер «Б» делает быструю передачу за спину «защитника» на ход



игроку «А», который наносит удар по воротам (рис. 1).

2.

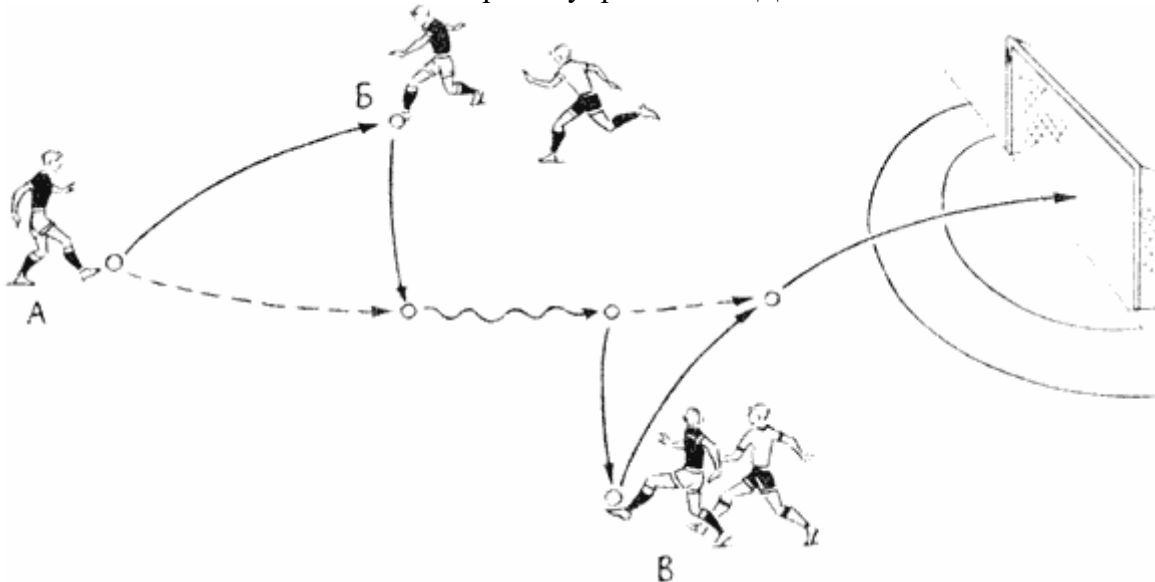
Рис. 2. Игровое упражнение «Уведи защитника»

2. **«Уведи защитника»** (рис. 2). Нападающий «А» отдает мяч нападающему «Б» и предлагает себя в качестве «стенки». Нападающий «Б» набегает на мяч, уводя за собой защитника «В», и отдает мяч на ход нападающему «А». Тот, в свою очередь, направляет мяч в сторону ворот на ход нападающему «Б», который и бьет по воротам.

3. **«От стенки или борта».** Игрок «А» направляет мяч мимо стойки (камень, ветка, флажок), выполняющей роль защитника, в «стенку» (борт хоккейной площадки) и, сделав рывок, подхватывает отскочивший мяч за спиной «защитника» и бьет по воротам.

4. **«От стенки — партнеру».** Игрок «А» делает резкую передачу «в стенку» мимо стойки, выполняющей роль партнера. В это время нападающий «Б», сделав рывок, подхватывает мяч и бьет по воротам. В дальнейшем в качестве защитника может выступать третий игрок, который сначала действует пассивно, лишь имитируя отбор мяча, а в дальнейшем становится все активнее.

Рис. 3. Игровое упражнение «Две стенки»



5. **«Две стенки»** (рис.3). Нападающий «А» играет «в стенку» сначала с нападающим «Б», затем с нападающим «В» и после этого наносит удар по воротам. Первоначально защитники действуют пассивно, а затем начинают все активнее мешать нападающим.

Подвижные и спортивные игры

№1. «Мяч ловцу»

Место и инвентарь. Площадка, зал, желательно размером не менее 6х12 м, футбольный мяч, контрастные манишки двух цветов.

Подготовка. В двух противоположных углах зала (площадки) очерчиваются два треугольника размером в 1,5 м. Параллельно основанию треугольника на расстоянии 1-1,5 м проводится линия, образующая коридор с линией треугольника, — «нейтральная зона». Посередине площадки очерчивается круг для начала игры.

Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда от другой отличается разным цветом манишек. Ловцы команд становятся в углах зала в треугольниках. Команды размещаются на площадке лицом к своим ловцам. У центрального круга становятся капитаны.

Описание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч возможно ближе к своему ловцу и бросить ему его так, чтобы он поймал мяч на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие стремятся помешать, ловцу поймать мяч, причем в нейтральную зону не имеют права заходить ни защитники, ни ловец. После того как ловец из какой-нибудь команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко.

Игра проходит в течение установленного времени, например 10 мин., после чего команды меняются сторонами и играют вторую половину игры. В заключение выигрывает команда, получившая больше очков.

№ 2. «Коршун и наседка»

В группе играющих один избирается коршуном, другой — наседкой. Все остальные — «цыплята», они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся за друга, а стоящий впереди — за наседку.

Коршун становится в трех-четыре шагах от колонны. По сигналу учителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна — наклоняется в противоположную от него сторону.

Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не удастся схватить цыпленка, выбирают нового коршуна, и игра повторяется.

№3. «Салки»

Простой вариант: играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников — водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — салка!» Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я - салка» — и игра продолжается.

Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока.

Победителями считаются ребята, которые не были осалены.

При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на три-четыре самостоятельных участка. Тогда салка и группа играющих бегают только в пределах своего участка.

Усложненные варианты: а) Выручая товарища, можно пересекать дорогу водящему, тогда салка начинает преследовать того, кто пересек ему дорогу, или другого игрока; б) имеется один - два дома (очерченных круга), где салить игроков не разрешается, Находиться в доме больше 10 сек. не разрешается; в) играющие, кроме трех салок, имеют за воротником ленточку, Салка, догоняя убегающего, вытягивает ленту и продевает ее конец за свой воротник, Оставшийся без ленты становится салкой. Он объявляет об этом и начинает ловить остальных игроков; г) салке не разрешается касаться рукой того, кто впрыгнул на снаряд, залез на гимнастическую стенку, уцепился за перекладину, словом, оторвал ноги от земли. Правила запрещают салке караулить убегающего более 5 сек. Осаленный меняется ролью с преследователем.

№ 4. «Невод» («Рыбаки и рыбки») Место. Площадка, зал.

Подготовка. Ограниченная площадка для игры представляет собой «море». Из играющих выбирают двух «рыбаков», все остальные «рыбы». Рыбаки становятся на одной стороне за чертой площадки — «моря».

Описание игры. Рыбы «плавают» (бегают) в «море». Рыбаки, взявшись за руки, говорят: «Рыбаки выходят на ловлю», после чего начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. Пойманный, становится между рыбаками, взявшись с ними за руки. Все трое, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Каждый пойманный становится между рыбаками. Таким образом, образуется цепочка — «сеть». Рыбаки ловят рыб, окружая их сетью. Сеть становится все больше и больше. Рыбаки все время остаются крайними в сети. Игра кончается, когда все рыбы переловлены. Две последние пойманные рыбы при повторении игры становятся рыбаками.

Правила: 1. Рыбы могут бегать только в пределах ограниченной площадки. Если рыба зайдет за черту (на берег), то считается пойманной.

5. Играющие, Образующие сеть, ловить руками не пойманных рыб не имеют права. Чтобы поймать рыбу, надо замкнуть сеть, образовав кольцо.

6. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Силой вырваться из сети нельзя.

7. Рыбаки могут ловить рыб, только окружая их, а, не хватая их руками за костюм.

Педагогическое значение игры. В этой игре дети приучаются к совместным, согласованным действиям. Игра содействует воспитанию решительности, ловкости, быстроты в действиях, выносливости, приучает детей ориентироваться на площадке. Преимущественный вид движения - бег в различных направлениях.

№ 5. «К своим флажкам»

Место и инвентарь. Площадка, зал, коридор, разноцветные флажки.

Подготовка. Играющие, разделившись на несколько групп, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка дежурный с флажком, отличным по цвету от других флажков.

Описание игры. Все играющие по сигналу руководителя, кроме стоящих с флажками, разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо и быстро меняются местами по указанию руководителя. Преподаватель дает сигнал: «Все к своим флажкам!». Играющие открывают глаза, ищут свой флажок, быстро бегут к нему и опять образуют кружок. Побеждает та группа, которая соберется раньше других и построится в кружок.

Можно в игре построить играющих в затылок дежурному в колонну по одному. В это положение они и должны вернуться.

Правила: 1. Играющим нельзя открывать глаза до тех пор, пока не будет дан сигнал «Все к своим флажкам!». Если какой-либо игрок открыл глаза раньше, то группа,

к которой он принадлежит, проигрывает.

2. Игроки с флажками должны обязательно изменить места. Если они этого не сделают, то победа их группе не засчитывается.

Вариант игры.

1. Когда играющие разбежались, им можно предложить стать в одну шеренгу перед преподавателем и выполнять за ним разные движения. В это время дежурные с флажками, находясь сзади них, меняются местами. По сигналу «К своим флажкам!» все бегут к своим флажкам.

2. Играющие под музыку или пение двигаются за учителем, повторяя за ним на ходу разные движения. По сигналу все занимают места около своих флажков.

Педагогическое значение игры. Игра приучает детей быстро реагировать на сигнал и одновременно включаться в действие, способствует воспитанию у детей творческой активности, умению согласовывать свои действия с действиями товарищей, развивает слух и приучает ориентироваться в пространстве.

Преимущественные виды движения в игре — бег, подскоки и танцевальные шаги.

Основные термины футбола

- **Автогол** — мяч, забитый футболистом в свои ворота
- **Арбитр** — футбольный судья
- **Атака** — продвижение к воротам противника.
- **Аут** (от англ. out, выход) — выход мяча за боковую линию.
- **Бомбардир** — игрок, забивающий много голов.
- **Ворота** (футбольные) — конструкция из двух штанг и перекладины на краю поля, куда игроки пытаются забить мяч.
- **Вратарь** — игрок, защищающий ворота.
- **Вратарская площадка** — площадь внутри штрафной, в которой запрещена любая борьба с вратарём.
- **Вынос**: сильный удар по мячу игроком защищающейся команды с целью выбить его как можно дальше от своих ворот и разрядить таким образом обстановку;
- **Гол** (от англ. goal, цель) — взятие ворот соперника, для которого необходимо, чтобы мяч полностью пересёк линию ворот.
- **Голкипер** — вратарь.
- **Дополнительное время** — время, добавленное к матчу сверх основного и компенсированного, т. н. экстра-тайм. Назначается обычно с целью выяснения победителя в матче или по сумме двух матчей. Дополнительное время состоит из двух таймов по 15 минут каждый. Кроме того, к обоим таймам может добавляться компенсирующее время.
- **Дриблинг** — движения игрока, владеющего мячом, с обводкой игрока(ов) соперника
- **Защитник** — игрок линии обороны.
- **Контратака** — незамедлительный переход в атаку после отбитой атаки противника.
- **Матч** — состязание двух футбольных команд в течение отведённого футбольными правилами и судьёй времени. Матч состоит из двух таймов.
- **Мяч** — спортивный снаряд для игры в футбол.
- **Нападающий** — игрок линии атаки.
- **Ничья** — результат матча, при котором не выявлен победитель.
- **Оборона** — ликвидация или недопущение опасности своим воротам командными силами.
- **Пас** — передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды.
- **Пенальти** (от англ. penalty) — 11-метровый штрафной удар.
 - послематчевые пенальти — серия 11-метровых штрафных ударов, назначаемая в кубковых матчах для окончательного определения победителя.
- **Перекладина** — верхняя штанга ворот.
- **Перерыв** — промежуток времени между таймами матча.
- **Подъём** (удар подъёмом) — удар центром бутсы.
- **Поле** — место, где проходит игра. **Полузащитник** — игрок средней линии.
- **Предупреждение**:
 - устное замечание судьи игроку, нарушившему правила;
 - жёлтая карточка.
- **Стадион** — спортивное сооружение, место проведения матча.
- **Тайм** — одна из двух частей футбольного матча. Тайм состоит из 45 минут, определённых футбольными правилами, плюс компенсированное время, добавленное судьёй.
- **Удаление** — исключение из участников матча за:
 - две жёлтые карточки в одном матче;
 - особо грубое нарушение без предварительно показанных жёлтых карточек.

- При удалении участнику матча показывается красная карточка, и он обязан покинуть поле. Судья имеет право удалять не только полевых, но и запасных игроков, а также тренеров команд.
- **Удар щёчкой** — удар, выполняемый внутренней стороной стопы. Исполняется на технику.
- **Финт** — обманное движение, обманный приём, исполненный футболистом.
- **Щёчка** — внутренняя сторона стопы.