**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Центр дополнительного образования»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендовано к утверждению методическим советомПротокол №От « » 20 г.Председатель метод.совета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Старикова А.А.  | Утверждена на Педагогическом совете Протокол №От « » 20 г. И.П. Мухина |

**Образовательная программа по футболу**

**«Юный Футболист»**

 **срок реализации 2 года**

 **возрастная категория 5 -7 лет**

**Программу составил**

**педагог дополнительного образования**

**Досов К.М.**

Икряное 2018 год

**Пояснительная записка.**

«Мяч есть нечто такое, что в единении с наклонностью ребенка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре… мяч имеет еще особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой…»

Ф.Фребель

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

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте

* последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в игре в футбол. Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

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

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

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

**Цель:** содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка дошкольного возраста в процессеобучения игре в футбол.

**Задачи:**

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

**Сроки реализации программы:** 2год

**Состав группы**-15человек.

**Продолжительность занятий**: 1 час

**Формы работы с детьми и режим занятий:** занятия проводятся в спортивном зале и наспортивной площадке 2 раза в неделю,144 часа в год

**Предполагаемые результаты по реализации программы:** укрепление здоровья детей,повышениеуровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

**Обучение навыкам владения мячом состоит их трех этапов:**

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

**При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:**

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).
2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).
4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).
5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.
6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании

технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

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

**Требования к уровню подготовки воспитанников.**

***Знать / понимать:***

* роль занятий по физической культуре для физического развития;
* правила поведения и техники безопасности на занятиях и в спортивном зале;
* названия и упрощенные правила игры в футбол.

***Уметь:***

* свободно ориентироваться на площадке;
* выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, метать;
* взаимодействовать друг с другом во время игры,
* выполнять основные приемы техники спортивных игр футбол, баскетбол, волейбол;
* подчинять свои интересы интересам команды.

**Содержание программы:**

1. Техника передвижения игрока:
	* ходьба в сочетании с бегом
	* бег с изменением направления
	* бег с изменением скорости
	* бег приставными шагами
	* бег спиной вперед
	* бег с высоким подниманием бедра
	* бег челночный
	* защитная стойка
	* прыжки на одной и на двух ногах
	* прыжки вперед, назад и в стороны
2. Удар по мячу:
	* внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам
	* удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам
	* удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного
	* прямолинейное ведение и удар
	* обводка стоек и удар
3. Остановка мяча:
	* остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
	* остановка катящегося мяча подошвой
	* остановка мяча катящегося под разным углом
	* остановка мяча летящего стопой, бедром
4. Ведение мяча:
	* ведение внешней стороной подъема
	* ведение с разной скоростью и сменой направления
	* ведение с обводкой стоек
	* ведение с применением обманных движений
	* ведение с последующим ударом в цель
	* ведение после остановок разными способами
5. Передача мяча:
	* передачи, выполняемые разными частями стопы
	* передачи короткие и средние
	* передача неподвижного мяча
	* передача катящегося мяча
6. Тактическая подготовка:
	* «Открывание»
	* передачи
	* ведение и обводка
	* удары по воротам
	* обманные движения
7. Теоретическая подготовка:
	* футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире
	* учимся играть в футбол
	* умейте нападать, умейте защищать
	* простейшие правила игры
	* как избежать травматизма
	* как достичь положительного результата

**Учебно-тематический план (1 часть)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | № п/п, | Тема занятия |  | Содержание |  |
|  | время |  |  |  |  |
|  | 1 | Знакомство с | Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», |  |
|  |  | игрой футбол | ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам, игра в футбол. |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Учимся играть в | Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с |  |
|  сентябрь |  | футбол | техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). Игра в |  |
|  |  | футбол. |  |  |
| 3-4 | Диагностика | Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется |  |
|  |  | последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, |  |
|  |  |  |
|  |  | поочередно то правой, то левой ногой); |  |
|  |  | Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). |  |
|  |  | Метание набивного мяча из-за головы (1 кг/см). |  |
|  |  | Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока. |  |
|  | 5 | Школа мяча | Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча вдаль |  |
|  |  |  | правой и левой рукой. Игр. упр.: «Вперед с мячом». П/и: «Поймай мяч». Игра в |  |
|  | 30 |  | футбол. |  |  |
|  | мин. |  |  |  |  |
|  | 6 | Школа мяча | Перебрасывание | мяча друг другу стоя, способ от груди. Метание мяча вдаль. |  |
|  |  |  | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игр. упр.: «Догони мяч». П/и.: |  |
| октябрь | 30 |  | «Брось, поймай». Игра в футбол. |  |
| мин. |  |  |  |  |
| 7 | Школа мяча, удар | Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар мяча в |  |
|  | по неподвижному | цель. Игр. упр.: «Солнышко». П/и.: «Мяч водящему». Игра в футбол. |  |
|  |  |
|  | мячу |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 8 | Школа мяча, | Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Ведение |  |
|  | ведение мяча | мяча с изменением направления. Игр. упр.: «Перенос трех мячей». П/и.: «Мяч и |  |
|  |  | веревка». Игра в футбол. |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 9 | Школа мяча, | Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Ведение мяча с изменением |  |
|  |  | ведение мяча | скорости. Игр.упр.:«Пингвины с мячом». П/и.:«Ловишка в кругу». М/п игра |  |
|  |  |  | «Ручейки и озера». |  |
| ноябрь |  |  |  |  |  |
| 10 | Школа мяча | Перебрасывание | мяча друг другу сидя, ноги врозь. Игр.упр.: «Передал - |  |
|  |  | садись». П/и «Сделай фигуру». Игра в футбол. |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 11 | Техника | «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - удары |  |
|  | передвижения, | по неподвижному мячу. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. |  |
|  | ведение мяча | Игр.упр.«Не выпускай мяч из круга» - дети быстро предают мяч ногой по кругу, |  |
|  |  | «Обратный поезд». П/и.: «Подвижная цель».М/п игра «Олени». |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 12 | Удар по | Бег через набивные мячи. «Чей мяч дальше?» - удар по неподвижному мячу |  |
|  |  | неподвижному | правой и левой ногой с разбега. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр. |  |
|  |  | мячу, ведение | упр.: «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. |  |
|  |  | мяча | П/и. «Задержи мяч». Игра в футбол. |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 13 | Ведение мяча с | Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между |  |
|  |  | изменением | ориентирами. |  |
|  |  | направления, | Игр. упр. «Точный удар» - игра в парах: удар по неподвижному мячу, остановка |  |
|  |  | остановка мяча | мяча – игровая задача – не потерять мяч. П/и. «Пустое место». Игра в футбол. |  |
|  | 14 | Ведение мяча с | Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между |  |
|  |  | изменением | ориентирами на скорость. Игр. упр. « «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену |  |
|  |  | направления, | и обратно. П/и.«Блуждающий мяч». «У ребят порядок строгий». М/п игра |  |
| декабрь |  | игра в «стенку» | «Запомни и замри». |  |
| 15 | Ведение мяча с | Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. « |  |
|  | изменением | Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямом |  |
|  | направления, | направлении на скорость. |  |
|  |  |
|  |  | скоростное | Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Ловкий |  |
|  |  | ведение | оленевод». Игра в фубол. |  |
|  | 16 | Ведение с | Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных |  |
|  |  | изменением | направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света» «Не |  |
|  |  | направления, | выпускать мяч из круга», П/и. «Меткий стрелок». игра в футбол. |  |
|  |  | передача мяча |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 17 | Передача мяча, | Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. «Футбол |  |
|  |  | ведение | вдвоем», «Ловкие ребята». П/и «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол. |  |
| январь |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 18 | Техника | Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от |  |
|  | владения мячом | груди двумя руками. Игр.упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля |  |
|  |  |  |
|  |  |  | мяча. П/ и. «Ловля оленей». М/п игра «Летает - не летает». |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 19 | Техника | Техника владения мячом (перекаты мяча в движении). Передача мяча друг |  |
|  |  | владения мячом | другу, стоя на месте. Игр. упр. «Светофор» (во время выполнения бега по кругу |  |
|  |  |  | на красный цвет принять стойку баскетболиста), «Три мяча». П/ и.: «Волк и |  |
| январь |  |  | олени». Игра в футбол. |  |
|  |  |  |  |
| 20 | Техника | Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) |  |
|  | передвижения | Игр.упр.«Найди свой цвет», «Туннель» -прокатывание мяча между ног, «Лови, |  |
|  |  |  |
|  |  |  | бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, |  |
|  |  |  | «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч. П/и.: «Стой!». Игра в футбол. |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 21 | Ведение мяча | Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр. упр. |  |
|  |  | вокруг себя, | «Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - |  |
|  |  | подъем мяча. | перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра |  |
|  |  |  | «Будь внимателен». |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 22 | Ведение с | Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение |  |
|  |  | последующим | мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно |  |
|  |  | ударом по | переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: Меткий стрелок» |  |
| февраль |  | воротам | попадание мячом в обруч. Игра в футбол. |  |
|  |  |  |  |
| 23 | Ведение с | Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар |  |
|  | последующим | мяча в цель. Игр. упр. «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с |  |
|  |  |  |
|  |  | ударом по | препятствиями (веревочка), «Попади в ворота» -удар мяча в ворота разными |  |
|  |  | воротам | способами, с разных точек, П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол. |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 24 | Челночный бег | Челночный бег . Ведение мяча - челнок. Игр. упр. «Вышло солнце из-за речки», |  |
|  |  |  | «По кочкам» (прыжки), «Дойди – не урони» - ведение мяча в средней и высокой |  |
|  |  |  | стойке до черты. П/и.: «Успей поймать!». М/п игра «Ухо-лоб-нос». |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 25 | Школа мяча, | Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с |  |
|  |  | развитие | продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с |  |
|  |  | равновесия | перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У |  |
|  |  |  | кого меньше мячей». Игра в футбол. |  |
|  | 26 | Передача, | Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по |  |
|  |  | развитие | гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | равновесия | «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 27 |  | Прыжки из | Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, | его справа и слева. |  |
|  |  |  | стороны в | Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр.упр. «Головой удерживая |  |
|  |  |  | сторону, подъем | мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч». |  |  |
|  |  |  | мяча |  |  |  |
|  | 28 |  | Передача мяча в | Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать | на двух ногах вдоль |  |
|  |  |  | тройках, прыжки | каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». |  |
|  |  |  |  | П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 29-30 |  | умей нападать, | Беседа: умей нападать, умей защищаться. Турнир по упрощенной игре 2 на 2, |  |
| апрель |  |  | умей | 3на3 |  |  |
|  |  | защищаться, |  |  |  |
|  |  | упрощенная игра |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 31-32 |  | Диагностика | Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется |  |
|  |  |  | последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, |  |
|  |  |  | поочередно то правой, то левой ногой); |  |  |
|  |  |  | Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). |  |
|  |  |  |  | Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока. |  |
| май | 33 |  | Ознакомление с | Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его |  |
|  |  | обманными | после отскока от пола. П/ игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с |  |
|  |  | движениями | мячом». Игра в футбол. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 34 |  | Ведение с | Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета |  |
|  |  |
|  |  | обманными | «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, |  |
|  |  | движениями | другой удерживает его ноги. П/игра «Отбивка оленей». М/п игра «Жучок на |  |
|  |  |  | спине» – формирование правильной осанки. |  |  |
| 35 |  | Ведение с ударом | Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь |  |
|  |  |  | на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Кого |  |
|  |  |  | назвали – тот и ловит мяч». Игра в футбол. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 36 |  | Ведение с | Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от |  |
|  |  |
|  |  | дальнейшей | пола. П/ игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол. |  |
|  |  | передачей мяча |  |  |  |
|  |  | партнеру |  |  |  |
| Всего: |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Учебно-тематический план (2 часть)** |  |
|  |  |  |  |  |
| месяц | № п/п | Тема занятия | Содержание |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 1 | простейшие | Беседа: простейшие правила игры. Вспомнить основные элементы техники игры. |  |
| сентябрь |  | правила игры | Игра в футбол |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Как избежать | Беседа: как избежать травматизма. Ведение мяча по прямой, змейкой. Удары в |  |
|  | травматизма? | цель. |  |
|  |  |
|  |  | Игра в футбол. |  |
|  |  |  |  |
| 3-4 | Диагностика | Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется |  |
|  | последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, |  |
|  |  |  |
|  |  | поочередно то правой, то левой ногой); |  |
|  | Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| октябрь | 5 | Школа мяча | Перебрасывание мяча друг другу стоя способ снизу (расстояние 3-4 м). Метание |  |
|  |  | малого мяча вдаль правой и левой рукой. Игр. упр.: «Подскок», «Толкни – |  |
|  | Школа мяча | поймай». П/.и.: «Воевода». Игра в футбол. |  |
| 6 | Перебрасывание мяча друг другу стоя способ из-за головы. Метание малого мяча |  |
|  |  |  |  |
| 6 |  | в вертикальную цель, в броске мяча вверх и ловле его двумя руками. Игр. упр.«Головой удерживая мяч», «Подскок», «Мяч в обруч». П/и.: «Колобок». Игра в |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | . |  | футбол. |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | 7 | Школа мяча | Бросание мяча друг другу вперед-вверх от головы двумя руками в приседе. |  |
|  |  |  |  | Отбивание мяча об стенку с хлопком. Игр. упр.: «Отбивалки», П/и.: «Летучий |  |
| октябрь |  |  |  | мяч». Игра в футбол. |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 8 | Школа мяча, | Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумя |  |
|  |  | скоростное | руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Ведение мяча по |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | ведение по | прямой. Игр. упр.: «Не задень предмет», «Быстро за мячом». П/и.: «Защита |  |
|  |  |  | прямой | крепости». Игра в футбол. |  |
|  |  | 9 | Школа мяча. | Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, спиной друг к другу. Ведение |  |
|  |  |  | Ведение с | мяча с остановкой и изменением скорости. Игр. упр.: «Переноска мячей». П/и: |  |
|  |  |  | остановкой и | «Играй, играй, мяч не теряй». М/п игра «Повтори-ка». |  |
|  |  |  | изменением |  |  |
|  |  |  | скорости |  |  |
|  |  | 10 | Школа мяча, | Перебрасывание мяча друг другу с хлопком, поворотом. Метание в цель из |  |
|  |  | скоростное | исходного положения, стоя на коленях. Ведение с изменением направления Игр. |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | ведение с | упр.: «Передал-садись». П/и.: «Успей поймать». Игра в футбол. |  |
| ноябрь |  | изменением |  |  |
|  |  |  |  |
|  | направления |  |  |
|  |  |  |  |
|  | 11 | Техника | Бег через набивные мячи. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с |  |
|  |  |  | передвижения, | разбега. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр. «Ловкие ребята» - |  |
|  |  |  | скоростное | ведение мяча по прямой, «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро предают мяч |  |
|  |  |  | ведение | ногой по кругу. П/и. «Пустое место» (пятнашки с вызовом). Игра в футбол. |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | 12 | Ведение мяча, | Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу. Игр.упр. |  |
|  |  | удары по | «Подвижная цель» - дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в |  |
|  |  |  |  |
|  |  | неподвижному | водящего, «Чей мяч дальше?». П/и. «Разноцветный мячик». М/п игра «Тик-так». |  |
|  |  |  |  |
|  |  | мячу |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | 13 | Техника | Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между |  |
|  |  |  | передвижения, | ориентирами. Игр.упр. ». «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, |  |
|  |  |  | передача мяча | «Футбол вдвоем» - игра в парах: приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч, |  |
|  |  |  |  | ведение мяча с передачи. П/и «Мяч и веревка». М/п игра «Будь внимательным». |  |
| декабрь |  | 14 | Передача мяча | Передача мяча друг другу в движении. Удары по воротам; удар мяча о стену и |  |
|  | в движении, | обратно. Игр.упр.«Точный удар», «Кто больше отобьет». П/и. «Пятнашки». Игра в |  |
|  |  |  |
|  |  | удары по | футбол |  |
|  | катящемуся |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | мячу |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | 15 | Ведение мяча | Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. |  |
|  |  |  | восьмеркой, | Передача мяча ногой по кругу. Удары по воротам. Игр.упр. «Вокруг света» - |  |
|  |  |  | передача мяча | ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, «Не |  |
|  |  |  | по кругу | выпускать мяч из круга», «Забей в ворота». П/и. «Белые медведи». Игра в футбол |  |
|  |  | 16 | Ведение мяча | Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. |  |
|  |  |  | восьмеркой, | Ведение мяча парами. Передача мяча ногой по кругу. Игр. упр. «Ведение мяча |  |
|  |  |  | передачи мяча | парами», «Забей в ворота». П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол. |  |
|  |  |  |  |  |  |
| январьянварь | 17 | Игра в футбол | Игр. упр. «С двумя мячами», «Борьба за мяч». Игра в футбол. |  |
|  | по заданию |  |  |
|  |  |  |  |
| 18 | Школа мяча | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча на месте. |  |
|  |  | Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча вперед |  |
|  |  | головой. Игр. упр. «Передал - садись» -броски и ловля мяча, «Светофор» - во |  |
|  |  | время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста. |  |
|  |  | П/и «Салки с мячом». М/п игра. «Передай мяч соседу». |  |
| 19 | Школа мяча, | Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Ведение мяча с |  |
|  | ведение с | обманными движениями. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног, |  |
|  | обманными | «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром |  |
|  |  |
|  | движениями | темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен». |  |
|  |  |  |  |
| 20 | Школа мяча | Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Бросание |  |
|  | мяча и ловля его двумя руками. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить |  |
|  | мячи из обруча в обруч – по три мяча, «Туннель» - прокатывание мяча между ног, |  |
|  | «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром |  |
|  | темпе, «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч, П/и. «Охотники и утки». |  |
|  | Игра в футбол. |  |
|  | 21 | Передача мяча | Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. Игр.упр. «Лови, бросай – |  |
|  | в парах, | падать не давай», «Туннель» -прокатывание мяча между ног, «Меткий стрелок». |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | открывание | П/и. «Займи свободный кружок». Игра в футбол. |  |
| февраль |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 22 |  | Передача мяча | Передача мяча в движении. Ведение мяча. Передача мяча друг другу с |  |
|  |  |  | в движении, | передвижением по площадке парами (открывание). П/и. «Ловля оленей», «Мяч |  |
|  |  | открывание. | капитану». Игра в футбол. |  |
| 23 |  | Ведение с | Ведение с последующим ударом в цель, с разных участков поля. Игра в футбол. |  |
|  |  |  | последующим | Релаксация «Наедине с дождем». |  |
|  |  |  | ударом в цель |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| февраль | 24 |  | Ведение мяча с | Игр. упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка). Игра в |  |
|  |  |  | препятствиями | футбол. Релаксация «Волшебный сон». |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 25 |  | Передача мяча | Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за |  |
|  |  |  |  | в тройках, | головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные |  |
|  |  |  | развитие | мячи. Игр. упр. «Кто быстрее?». П/игра «Пустое место». М/п игра «Мяч по кругу». |  |
|  |  |  |  | равновесия |  |  |
|  | 26 |  | Школа мяча, | Передача мяча через сетку в парах способом из-за головы. Ползание под дугами, |  |
|  |  |  |  | передача мяча в | головой прокатывая набивной мяч. Передача мяча в тройках, в движении. |  |
| март |  |  | тройках в | П/игра «Успей перебежать». «Здравствуй, догони!». Игра в футбол. |  |
|  |  |  | движении |  |  |
| 27 |  | Развитие силы | Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой |  |
|  |  |  |  | и координации | мяч, другой удерживает его ноги. П/игры «Штандр. Мячик кверху», «Удочка». |  |
|  |  |  |  | Игра в футбол. М/п игра «Кузнечик» – формирование правильной осанки. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 28 |  | Элементы игры | Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от. Игра в зайчика 3х1. |  |
|  |  |  |  | в волейбол | П/игры «Не урони мяч». «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол М/п игра |  |
|  |  |  |  | «Сделай фигуру». |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 29 |  | как достичь | Беседа: как достичь положительного результата? Игра по упрощенным правилам |  |
|  |  |  |  | положительног | 3 на 3 |  |
|  |  |  |  | о результата? |  |  |
| апрель |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 30-31 |  | Диагностика | Ведение мяча змекой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, |  |
|  |  |  |  |  | поочередно то правой, то левой ногой); |  |
|  |  |  |  |  | Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| май |  | 32 |  | Развитие | Бег по координационной лесенке. Футбольное путешествие. П/и. «Пятнашки с |  |
|  |  | координации, | мячом», «Беспокойный мяч». М/п игра «Вызов по имени». |  |
|  | 30 |  |  |
|  |  | техника |  |  |
|  | мин. |  |  |  |
|  |  | владения мячом |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 33 |  | Развитие | Ходьба по гимнастической скамье с перекладыванием малого мяча перед собой из |  |
|  |  |  | равновесия, | правой руки в левую. Отбивание мяча от стены и ловля его двумя руками. |  |
|  |  |  | техника | Футбольное путешествие. |  |
|  |  |  | владения мячом |  |  |
|  | 34 |  | Игра | Игра по упрощенным правилам 1 на 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 35 |  | Игра | Игра по упрощенным правилам 4 на 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 36 |  | Итоговое | Игр. упр.: «Вышло солнце из-за речки» - бег врассыпную, быстро построиться |  |
|  |  |  | «Волшебные | возле своего обруча. «Попади в корзину» - бросок мяча в корзину разными |  |
|  |  |  | мячи» | способами, с разных точек. П/и. «Гонка мячей», «У кого меньше мячей», «Займи |  |
|  |  |  |  | свободный кружок». М/п игра «Ручеек с мячом». |  |
| **Всего:** |  |  |  |  |

**Беседы с детьми для знакомства с игрой футбол.**

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

* Ребята, сегодня мы поговорим об одной очень увлекательной игре, а о какой – попробуйте отгадать! Знаю я секрет один:

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

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

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

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

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

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

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

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

И снова мы спешим на стадион – И никуда от этого не деется.

Кто магией футбола увлечен Того не покидает детство.

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

Хотите поиграть? Начертите на асфальте большой круг. Возьмите мяч. А теперь постарайтесь ногой вести мяч по кругу, не сходя с линии. Мяч укатился далеко за круг? Не расстраивайтесь: у вас все впереди. Если хотите стать футболистами, вы должны научиться управлять мячом, а не мяч должен управлять вами. Помогут вам мои советы.

*Перемещение игрока*.Играя в футбол,вы должны уметь выполнять перемещения в виде ходьбы,медленного бега, бегать лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, прыгать, владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте.

*Удары по мячу*.Ударами забивают мяч в ворота соперника,ударами же передают мяч партнеру,ведутмяч.

Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой (в старшем возрасте).

*Удар внутренней стороной стопы* –самый точный из всех ударов.При ударе с места надо наклонитьтуловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу. Такой удар можно выполнить и с разбега. Чем ниже к мячу будет приложена сила удара, тем круче вверх он поднимется, и наоборот.

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

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

*Для удара внешней частью подъема* нужно в момент замаха повернуть бьющую ногу носком внутрь. *Удар внутренней частью подъема* –самый распространенный.Он выполняется так же,как и серединой

подъема. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги.

Удары могут выполняться по неподвижному мячу, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что в этом случае нужно согласовывать свои движения с движениями мяча во времени и расстоянию.

*Остановка катящегося мяча* дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровоедействие: передачу, ведение мяча, удар по воротам.

Самое главное при остановке мяча – чтобы он не отскочил от ноги игрока.

При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу. Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается.

*Остановка катящегося мяча подошвой*.Принимающая нога,согнутая в колене,выносится навстречумячу. Носок приподнят, пятка находится над землей на расстоянии 5 – 10 см от нее. При соприкосновении с мячом принимающая нога выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча. Остановить опускающийся мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы.

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

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

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

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

* Вы уже многому научились из того, что должен уметь настоящий футболист. Попробуем поиграть!

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

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

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

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

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

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

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

Ввести мяч в игру можно броском: руками вверх, сбоку, снизу, а также ударом ноги.

В ваши ворота забили гол. Поддержи вратаря, скажи ему что-нибудь ободряющее, чтобы он не пал духом. Вы

– одна команда! Вам так нравится эта удивительная игра – футбол!

**Беседа 4: Простейшие правила игры.**

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

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

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

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

Судья ставить мяч на землю. По сигналу один из игроков в команды, начавший игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснуться мяча другие игроки. Игроки команды соперников не должны находится близко к центральному кругу – они стоят не ближе двух шагов от линии круга.

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

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

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

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

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

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

Судья может менять игроков в течении всей игры: может заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут мяч в руки, толкаются, ведут себя недисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если игроки обеих команд совершают нарушения одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения).

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

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

**Беседа 5: Как избежать травматизма.**

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

Чтобы избежать травматизма:

* не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;

-обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;

* в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;
* учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть – пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

**Беседа 6: Как достичь положительного результата.**

* Футбол – игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды – эгоистам в футболе удача не сопутствует.

«Нужно… умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам…» Эти слова великого педагога А.С.Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:

* Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.
* Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.
* Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.
* Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.
* Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все – за одного».

Ставьте интересы команды выше своих – только тогда вы добьетесь положительного результата.

**Подвижные игры с мячом**

Для развития организма ребенка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую важность представляют основные движения. Особое место среди них занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, увеличивают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Игры с мячом пользуются у детей неизменной популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) требует проворных рук и повышенного внимания. Для детей мяч, этот круглый, легкий, упругий и привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм – волейболу, баскетболу, футболу.

**Горелки с мячом**

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

.

**Летучий мяч**

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

**Мяч с топотом**

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

**Круг**

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

**Мячи разные несем**

Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги поворачиваются спиной к стене. Первая шеренга поднимает мячи и приближается ко второй. Инструктор (воспитатель) проговаривает:

Мы идем, идем, идем,

Разные мячи несем.

Подойдя ко второй шеренге на расстояние двух шагов, дети с мячами останавливаются и кладут мячи на пол.

Взрослый говорит:

* кого здесь мяч лежит, Тот за нами не бежит, А свой мячик поднимает И скорее в нас бросает!

После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи

* бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру, но шеренги меняются местами.

**Зайчики**

Водящий с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчата

прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой,

играющие быстро приседают и принимают позу спящих. Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становиться водящим.

**Наоборот**

Дети встают в круг. В центре – ведущий с мячом в руках. Показывая движения или действия с мячом,

он бросает его одному из игроков со словами: «Сделай наоборот!». Игрок, получивший мяч, должен выполнить противоположное движение и вернуть мяч ведущему (например, при подбрасе ведущим мяча вверх – ударить об пол, при перебросе из руки в руку – покатить по полу, при приседании с мячом - подпрыгнуть). В конце игры отмечаются дети, правильно выполнившие противоположные действия.

**Колобок**

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по 5-6 человек. В руках у капитанов команд

по мячу-колобку. Хором дети проговаривают:

Наш веселый колобок

Покатился на лужок,

Кто быстрей его вернет,

Приз команде принесет.

* последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему игроку. Стоящие последними игроки команд бегут с мячом вперед и встают впереди своих команд. игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди. Условия игры: при передаче мяча ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить и из положения сидя, ноги скрестив, или сидя, ноги вытянув и раздвинув шире плеч.

**Воевода**

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

Катится яблоко в круг хоровода,

Кто его поднял, тот воевода…

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

* сегодня воевода.
* бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

Раз, два, не воронь

И беги как огонь!

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

**Меткий стрелок**

Выбранный по считалке водящий встает в центр кругу с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в круге, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно.

Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх. Подброшенный мяч – сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-домики, расположенные в 2-3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке-домике.

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

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

Разноцветный мячик.

Дети хором читают стихи В.Сусловой:

Разноцветный мячик

По дорожке скачет

По дорожке, по тропинке,

От березки до осинки,

От осинки – поворот,

Прямо к (Ване) в огород.

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

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

**Кувшинчик**

Один из участников – водящий. Он берет мяч – «кувшинчик» и, ударяя им о землю, поет:

* кувшинчик уронил и об пол его разбил. Раз, два, три, его, Ваня, лови!

Сразу же по окончании песни водящий сильно ударяет мячом о землю, а участник, имя которого было названо в песне, ловит его.

Игрок, поймавший мяч, отходит в сторону. А все остальные поднимают руки, образуя над головой круг – колесо, и поют:

Мы знаем все подряд, что ребята говорят:

Оля, коля, дуб зеленый, ландыш белый, зайка серый,

Брось!

Участник с мячом поет:

* знаю все подряд , что ребята говорят: Дуб зеленый, ландыш, мак,
* бросаю мяч - вот так!

Он бросает мяч, стараясь попасть кому-нибудь из детей в сцепленные над головой руки. Кому попадет мячом в круг-колесо, тот и водит.

**Мячик кверху** (русская народная игра)

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круг. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху – игра продолжается. Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше.

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

**Лапта** (русская народная игра)

Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта – круглая палка (длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5 – 10 см). На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой – кон.

Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч

* стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удается запятнать бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удается запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, - тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки уступают свое место водящим.

Правила игры. Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Команда города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

**Большой мяч** (русская народная игра)

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

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

**Блуждающий мяч**

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегает вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется. Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

**Играй, играй мяч не теряй**

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

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

**Мяч по кругу**

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

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

**Будь внимателен**

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

**Брось дальше**

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

**Десять передач**

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

**Вызови по имени**

Дети делятся на 3-4 группы, каждая из них становится вокруг обруч. Один игрок группы встает в обруч, у

него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя

назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается.

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

**Сделай фигуру**

Дети свободно располагаются на площадке, у каждого второго – мяч. Воспитатель говорит: «День», все свободно играют с мячом. Воспитатель считает: «Раз, два, три». На последний счет дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскок от земли или на лету.

Играющие могут стоять по кругу в шеренге и бросать мячи через голову назад, прокатывать в разных направлениях.

**Поймай мяч**

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удается, 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.

**У кого меньше мячей**

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. После сигнала воспитателя

игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

**Ловишка в кругу**

Дети становятся в круг, водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймет мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

**Мяч – водящему**

Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг. В центре круг – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы (1-3 раз), водящий поднимет его вверх. Побеждает команда, которая меньшее количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

**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.

**Гонка мячей по кругу**

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друг. У игроков, оказавшихся на расстоянии вытянутой руки друг от друг. 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.

**За мячом**

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две команды, 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 вернуться на свои места, а мяч окажется у водящего.

(Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению).

**Охотники и звери**

* 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 лес в поле. Охотники стараются поймать зверей – попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

**Мяч – противнику**

Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5-10 шагов, в центре которой – мяч. У каждого ребенка – по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противник своими мячами. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

**Успей поймать мяч**

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. игр продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снов место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз.)

**Займи свободный кружок**

Все дети, а исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диметром 50 см, начерченные на земле

* 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 удается 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. Игра продолжается.

Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей бросать и ловить мяч.

**Обгони мяч**

* игре участвуют 2-4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) – мяч. После сигнала воспитателя водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т.д. (Второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место.) игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

**Круговая лапта**

Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остается на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

**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. Движения на улице одностороннее. Через некоторое время игроки меняют руку.

**Ловец с мячом**

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них – водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удается, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем – ребенок, хорошо владеющий мячом.

**Ведение мяча парами**

Дети делятся по двое, у каждого игрока – мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой - водящий. Его цель – не роняя мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удается, игроки меняются местами.

После того кК водящий коснулся своего товарищ, он должен продвинутся на 5-6 шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.

**Вызовы по номерам**

Дети делятся на несколько команд (по 4-5 человек). В команде дети рассчитываются по номерам и становятся

* колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (5-6) на расстоянии 1-2 м одна от другой. Воспитатель называет номер игроков (не по очереди). Ребенок, чей номер назван, ведет мяч, обходя первую кеглю справ, вторую слева и т.д. последнюю же кеглю обегает кругом и так же, бегом, возвращается обратно.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

**Борьба за мяч**

Дети делятся на две команды (надевают отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель стоит в центре площадки, рядом с ним – капитаны. Он подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок, овладевший мячом, передает его своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

**Мяч – ловцу**

На площадке чертят три круга, один в другом – первый диметром 1 м, второй – 3 м, третий – 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий – становятся защитники (4-6 человек). Остальные дети – игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники стараются им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец – защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

**Мяч капитану**

Площадка разделена на две части. В игре участвуют две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (или обруч), нарисованный у дальнего края чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Мяч можно вести одной рукой, передавать друг другу, но нельзя бежать с ним в руках.

**Выгони мя** (русская народная игра)

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

Играющие делятся на две команды, встают друг против друга за линиями. По жребию одна из них начинает

игру. Дети поочередно сильным ударом ноги посылают мяч в сторону своих противников. Те стараются не

пропустить мяч за черту кона, отбивают его ногой. Если мяч не докатился до линии кона, то играющие

передают его руками. Так мяч переходит от команды к команде, пока не пройдет за линию кона. Играющий,

пропустивший мяч, штрафуется (сзади него кладут любой предмет). Выигрывает команда, набравшая

меньшее количество штрафных очков

Встречая мяч, играющий может выйти за коновую линию только на один шаг. Если мяч послан слабо и не

докатился до кона, играющий также штрафуется.

**Шлѐпанки** (русская народная игра)

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

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

**Мяч** (карельская народная игра).

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на площадке крепость – квадрат, каждая сторона которой равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимет мячик и бросает его в наступающих, те, в свою очередь, снова бросают мячик в защитников крепости. Промахнувшийся выбывает из игры.

Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. Они могут увертываться от мяча защитников только в пределах поля, защитники – в пределах крепости.

**Круговой** (мордовская народная игра).

Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, кто за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно стараются попасть мячом в детей, находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удается поймать мяч, он старается попасть им в любого ребенка за кругом. Если ему это удается, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запятнает всех детей, играющие меняются местами.

Мяч можно ловить лишь с воздух, от земли не считается. Осаленные выходят из круг. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.

**Мяч по кругу** (татарская народная игра).

Играющие, образуя круг, садятся. Водящий стоит за кругом. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрок к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету. Водящим становится тот игрок, от кого был пойман мяч.

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

**Стрелок** (башкирская народная игра).

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

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

**Игры народов Севера**

**Ручейки и озѐра**

Игроки стоят в пяти – семи колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озѐра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строятся в круги – озѐра. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

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

**Здравствуй, догони!**

Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших шагов от шнура. Встают за шнур - это дома. Каждый представитель первой шеренги идет в гости и подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря: «Здравствуй!» Ребенок-хозяин отвечает: «Здравствуй!» Гость говорит: «Догони!» - и бежит в свой дом, хозяин его догоняет до черты. Дети по очереди ходят друг к другу в гости.

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

**Отбивка оленей**

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

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

**Волк и олени**

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

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

**Успей поймать!**

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

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

**Ловкий оленевод**

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

Правила игры. Бросать мяч можно только с условного расстояния.

**Оборудование:**

* мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, футбольные);
* фишки;
* конусы-ориентиры;
* обручи;

-наглядные пособия: энциклопедии, альбомы с разными видами спортивных игр с мячом;

* набивные мячи;
* ворота для футбола;
* гимнастические скамейки;
* дуги, скакалки, веревки средней длины, стойки.

**Инструкции**

Программа будет выполнена при условии четкого взаимодействия формы работы, методов, средств обучения

* тематическим планированием. Содержание работы может корректироваться в зависимости от индивидуальных особенностей детей и от творчества педагога.

**Список литературы:**

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн. - Пер. с итал. - М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2004. - 244 с.
2. Дмитриенко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. -- Киев, 1983.
3. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Кенеман А.В.;

Хухлаева Д. В. М.: Просвещение, 2007

1. Мосягин, С.М. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Теория и методика футбола: Издание Российского футбольного союза / С.М. Мосягин, М.А. Годик, И.А. Швыков. - Олимпия; Человек, 2007. - Изд. №28. - 39 с.
2. Усаков В. И. Особенности методики первоначального разучивания дошкольниками спортивных игр. -- Красноярск. 1996.
3. Дмитриенко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. -- Киев, 1983.
4. Кенеман А.В.; Хухлаева Д. В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М: Просвещение 2007 год