

**Частное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2  
открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»**

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом № 1 - ПУ  
от «29» августа 2024 г.  
Заведующий  
Детским садом № 2 ОАО «РЖД»  
\_\_\_\_\_ Л.А. Нархова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: от 5 до 6 лет

**Разработчики программы**

творческая группа:  
Нархова Л.А., заведующий;  
Фрибус Т.А., Федоров С.Н  
инструкторы по физической культуре  
Зуева Н. А., педагог-психолог.  
Маркова А.М., старший воспитатель

Санкт-Петербург  
2024 г

## Содержание

### **1. Пояснительная записка**

1.1 Направленность Программы.....	3
1.2.Актуальность Программы.....	4
1.3. Отличительные особенности.....	4
1.4.Адресат Программы.....	4
1.5.Цели и задачи Программы.....	5
1.6. Организационно-педагогические условия реализации Программы	7
1.7.Планируемые результаты освоения Программы.....	9
<b>2. Учебный план.....</b>	<b>11</b>
<b>3. Календарный учебный график.....</b>	<b>11</b>
<b>4. Оценочные и методические материалы.....</b>	<b>17</b>
Список рекомендованной литературы.....	19
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	21

## 1. Пояснительная записка

### 1.1 Направленность Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» **физкультурно-спортивной направленности** (далее - Программа) Программа рассчитана для детей (Далее – «Обучающихся») дошкольного возраста от 5 до 6 лет.

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу – наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается, в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, учащийся легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребенка. Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)
Порядок проектирования	– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; (ред.21.04.2023 г) – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р); (ред. 15.05.2023 г) – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)
Условия реализации	– Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». – Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)
Содержание программы	– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024) – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 21.04.2023);
Организация образовательного	– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)

процесса	– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
----------	---

## **1.2.Актуальность Программы**

Занятия спортом формируют здоровый образ жизни, воспитывают патриотизм. Программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и родителей.

## **1.3.Отличительные особенности Программы**

Программа направлена на привлечение обучающихся дошкольного возраста к занятиям доступным и популярным видом спорта – футболом. Программа направлена на овладение обучающимися первоначальными навыками игры в футбол.

## **1.4.Адресат Программы**

Программа ориентирована на обучающихся 5-6 летнего возраста без предварительного отбора.

Ведущую роль в развитии личности играет активность самого обучающегося, проявляющаяся в различных видах его деятельности. Настоящая программа формирует физически развитую, работоспособную, психически уравновешенную личность обучающегося. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие обучающегося, формирование важных качеств его личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры обучающимся приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др. Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают обучающегося к определенным умственным и физическим усилиям. Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

- создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития обучающегося;
- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;
- укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;
- способствуют совершенствованию двигательной реакции обучающихся, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке обучающийся 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. Обучающийся выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления. Футбол – подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников. Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений обучающихся всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья. Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании детей играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей. Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, обучающийся не только познает окружающий мир, но и преобразует его. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

### **1.5.Цель и задачи Программы**

**Цель:** приобщение обучающихся к систематическим занятиям спортом посредством овладения технических, тактических и практических навыков игры в футбол; формирование здорового образа жизни средствами футбола.

## **Задачи:**

### **Обучающие:**

1. Познакомить учащихся с игрой в футбол, историей ее возникновения.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

### **Развивающие:**

- развивать двигательные способности: ловкость, быстроту, силу, гибкость, координацию движений, двигательные реакции;
- развивать личностные характеристики: спортивное поведение, чувство товарищества, сознательность.

### **Воспитательные:**

- формировать умения работать в команде, навык дисциплины;
- воспитывать уважительное отношение к сопернику, толерантность;
- формировать навык и стереотип здорового образа жизни;
- воспитывать положительные морально-волевые качества: выдержку, решительность, смелость.

## **1.6. Условия реализации Программы**

**Форма организации деятельности:** очная, специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Административный	Программа «Футбол» разработана с учетом основных законодательных документов в сфере дополнительного образования детей: <ul style="list-style-type: none"><li>- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024 - редакция, действующая с 1 сентября 2024)</li><li>- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.</li></ul>
Организационно-педагогический	Для реализации программы в полном объеме и качественной подготовки обучающихся учитывается <ul style="list-style-type: none"><li>- Форма организации занятий (фронтальная, групповая и индивидуальная)</li><li>- Форма проведения занятий (беседа, показ, практическая работа)</li><li>- Режим занятий (2 занятия в неделю по 25 минут, в соответствии с возрастом обучающихся)</li><li>- Количество часов (99 часов в год, 2 часа в неделю)</li></ul>

	- Работа с родителями (консультации, беседы по запросу, родительские собрания)
Помещение (место проведения)	Спортивный зал с хорошим освещением. Специально оборудованная спортивная площадка
Программно-методический	Наличие утвержденной программы, методические разработки педагогов по программе.
Кадровое обеспечение	Образовательную деятельность по реализации программы может осуществлять тренер по физической подготовке, инструктор по физической культуре.

### **Режим занятий**

В соответствии с нормами СанПиН 2.4.3648-20 от 28.09.2020

Программа рассчитана на 1 год. Общее количество учебных занятий в год – 100 ч., количество часов в неделю – 2 ч. (академических в соответствии с возрастом), количество учебных недель – 50. Занятия проводятся с учетом индивидуальных способностей детей.

Место проведения: спортивный зал или открытая спортивная площадка.

### **Примерная структура организации образовательной деятельности:**

*Часть первая, подготовительная (разминка).* В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроечные упражнения.

*Часть вторая (основная).* В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

*Часть третья, заключительная (заминка).* Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

### **Материально-техническое обеспечение:**

#### Специализированные помещения

- Физкультурный зал
- Спортивная площадка

#### Основное оборудование

- Скамейки гимнастические
- Гимнастическая стенка
- Ноутбук
- Секундомер электронный

- Насос и иглы
- Футбольные ворота
- Кегли разноцветные
- Обруч гимнастический
- Фишки
- Конусы
- Скакалки
- Набивные мячи
- Мячи резиновые: диаметр 10-12, 20-25 см
- Мячи футбольные

### **1.7. Планируемые результаты освоения Программы**

*к концу года обучения, обучающиеся:*

- свободно ориентироваться на площадке;
- выполнять различные простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка;
- взаимодействовать друг с другом во время игры; начинать и заканчивать упражнения по сигналу, соблюдая предложенный темп;
- выполнять упражнения с мячом уверенно, в соответствии с указаниями;
- активно участвовать в подвижных играх с мячом;
- строго соблюдать правила в подвижных играх.

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания, являются следующие умения:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли занимающегося, развитие деятельности по предмету футбол и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;



- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности по предмету футбол, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебно-тренировочные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности по предмету футбол и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения теоретических и практических задач;
- активное использование речевых средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием предмета мини-футбол;

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека

- (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

## 2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	1 год обучения	100	2	98	открытое занятие

## 3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов (академических)	Режим занятий
1 год	01.09.2024	31.08.2025	50	100	2 раза в неделю

## Календарно-тематический план

Месяц	Тема	Содержание	Количество занятий
Сентябрь	Тема: 1 «Знакомство с игрой футбол»	Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», ведение мяча по прямой, удары по воротам.	1
	Тема: 2 «Учимся играть в футбол»	Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол). Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор)	1
	Тема: 3	Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой);	2
	Тема: 4	Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 x 2 м). Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока	2
	Тема: 5	Разминка, растяжка. Ведение мяча с	1

		изменением направления. ОФП	
	Тема: 6	Держание мяча ногами, гибкость и координация, п\игра «Найди свой дом»	1
Октябрь	Тема: 7 «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»	2
	Тема: 8 «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 «Брось, поймай»	2
	Тема: 9 «Школа мяча»	Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Ведение мяча с изменением скорости. Игр.упр.: «Пингвины с мячом». П\и.:«Ловишка в кругу». М\п игра «Ручейки и озера»	2
	Тема: 10 «Школа мяча, удар по неподвижному мячу»	Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар мяча в цель. Игр.упр.: «Солнышко». П\и «Мяч водящему». Игра в футбол	3
Ноябрь	Тема: 11 «Школа мяча, ведение мяча»	Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Ведение мяча с изменением направления. Игр.упр.: «Перенос трех мячей». П\и «Мяч и веревка». Игра в футбол.	2
	Тема: 12 «Школа мяча»	Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Игр.упр.: «Передал – садись». П\и «Сделай фигуру». Игра в футбол.	2
	Тема: 13«Школа мяча, ведение мяча»	«Обратный поезд»- бег прямой и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр.упр. «Не выпускай мяч из круга» - учащиеся передают мяч ногой по кругу. «Обратный поезд». П\и.: «Подвижная цель». М\п игра «Олени».	2
	Тема: 14 «Удар по неподвижному мячу, ведение мяча»	Бег через набивные мячи. «Чей мяч дальше?» - удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр.	3

		упр.: «Не выпускай мяч из круга» - учащиеся быстро передают мяч ногой по кругу. П/и. «Задержи мяч». Игра в футбол.	
Декабрь	Тема: 15 «Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча»	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. «Точный удар» - игра в парах: удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч. П/и. «Пустое место». Игра в футбол.	2
	Тема: 16 «Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр.уп « Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Блуждающий мяч». «У ребят порядок строгий». М/п игра «Запомни и замри».	2
	Тема: 17 «Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение»	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямом направлении на скорость. Игр.упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П\и. «Ловкий оленевод»	2
	Тема: 18 «Ведение с изменением направления, передача мяча»	Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга», П/и. «Меткий стрелок». Игра в футбол.	2
	Тема: 19 «Передача мяча, ведение»	Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». П\и «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол.	1
Январь	Тема: 19 «Передача мяча, ведение»	Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». П\и «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол.	1
	Тема: 20 «Техника владения мячом»	Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от	2

		груды двумя руками. Игр.упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча. П/ и. «Ловля оленей». М/п игра «Летает - не летает».	
	Тема: 21 «Техника владения мячом»	Техника владения мячом (перекаты мяча в движении). Передача мяча друг 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 олени». Игра в футбол.	2
	Тема: 22 «Техника передвижения»	Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) 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.	2
Февраль	Тема: 23 «Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча».	Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр.упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».	2
	Тема: 24 «Ведение с последующим ударом по воротам»	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игра в футбол.	2
	Тема: 25 «Ведение с последующим ударом по воротам»	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игр. упр. «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка), «Попади в ворота» -удар мяча в ворота	2

		разными способами, с разных точек, П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол.	
	Тема: 26 «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».	2
Март	Тема: 27 «Школа мяча, развитие равновесия.»	Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.	2
	Тема: 28 «Передача, развитие равновесия»	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.	2
	Тема: 29 «Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча»	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч».	2
	Тема: 30 «Передача мяча в тройках, прыжки»	Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол.	2
Апрель	Тема: 31	Беседа: умей нападать, умей защищаться. Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3на3	2
	Тема: 32 «Умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра»	Беседа: умей нападать, умей защищаться. Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3на3	2

	Тема: 33 «Ознакомление с обманными движениями»	Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/ игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол.	2
	Тема: 34 «Ознакомление с обманными движениями»	Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/ игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол.	3
Май	Тема: 35 «Ведение с обманными движениями»	Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Отбивка оленей». М/п игра «Жучок на спине» – формирование правильной осанки.	2
	Тема: 36 «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.	2
	Тема: 37 «Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру»	Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/ игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол	2
	Тема: 38	Передача мяча в скамейку, удар внутренней стороны стопы	1
Июнь	Тема: 39	Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой);	2
	Тема: 40	Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока.	2

	Тема: 41	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».	2
	Тема: 42	Закрепление пройденного материала	1
Июль	Тема: 43	Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3на3	9
Август	Тема:44	Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3на3	9
<b>Всего:</b>			<b>100</b>

### 5.Оценочные и методические материалы

Для определения результативности дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» применяются педагогические наблюдения, открытые мероприятия для родителей и мониторинг физической подготовленности учащихся по критериям, предложенные Николаевой Н.И. «Уровни усвоения двигательных умений, навыков, движений с мячом»

#### *Методика на выявление уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом.*

№ п/п	Ф.И.обучающего										
		Умения владения с мячом									
Развитие физических качеств											
1	Умеет отбивать мяч на месте (в движении) (не менее 10 раз)										
2	Умеет бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении										
3	Выполняет действия с мячом в парах (перебрасывание мяча друг другу и т.п.)										
4	Забивает мяч в ворота										
5	Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров										
Формирование у учащихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании											
6	Участвует в играх с мячом, знает и соблюдает правила игры										
Уровень:											

Комментарий к проведению:



Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить учащийся – 18. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

15-18 баллов - высокий уровень,

10-15 баллов - средний уровень,

0-10 баллов - низкий уровень

1. Отбивание мяча об пол одной рукой (на месте, в движении):

не менее 10 раз подряд – 3 балла,

от 5 до 10 раз – 2 балла,

менее 5 – 1 балл.

2. Броски мяча вверх и ловля его (на месте, в движении):

не менее 10 раз – 3 балла,

от 5 до 10 раз – 2 балла,

менее 5 – 1 балл.

3. Действия с мячом в паре:

- технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3

балла,

- допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,

- не справляется с выполнением задания – 1 балл.

4. Забивать мяч в ворота:

- технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3

балла,

- допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,

- не справляется с выполнением задания – 1 балл

5. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров:

- технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3

балла,

- допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,

- не справляется с выполнением задания – 1 балл.

6. Участие в играх с мячом ( футбол), знает и соблюдает правила игры

- технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,

- допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,

- не справляется с выполнением задания – 1 балл.

## Список рекомендованной литературы

### *Для педагога:*

1. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2000.г.
2. [http://kuhta.clan.su/blog/instrukcija\\_po\\_okhrane\\_truda\\_pri\\_provedenii\\_sportivnykh\\_sorevnovanij/2012-01-15-123](http://kuhta.clan.su/blog/instrukcija_po_okhrane_truda_pri_provedenii_sportivnykh_sorevnovanij/2012-01-15-123)
3. Алексеева, Л.М. «Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ» / Л.М. Алексеева. - М.: 2005
4. Божович, Л.И. Личность, и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. - М.: Просвещение, 1968. - стр. 95.
5. 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. - (Первый шаг).
6. Глазырина, Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст/ Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2000.
7. Дьяченко, О.М. Дневник воспитателя: развитие детей дошкольного возраста / О.М. Дьяченко, Т.В. Лаврентьева. - Под ред. О.М. Дьяченко, Т.В. Лаврентьевой. - М.: Гном и Д, 2001. - 144 с., стр. 72.
8. Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду». М., 2009 г.
9. Зеньковский, В.В. Психология детства / В.В. Зеньковский. - Екатеринбург: Деловая книга, 1995., стр. 84.
10. Козлова, С.А. Дошкольная педагогика: Учеб.пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / С. А Козлова, Т. А Куликова. 3-е изд., исправ. и. доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с., стр. 181., стр. 274. 22
11. Корепанова, М.В. Диагностика развития и воспитания дошкольников / М.В. Корепанова, Е.В. Харламова. - М., 2005., стр. 64.
12. Крившенко, Л.П. Педагогика / Л.П. Крившенко. - Под ред. Л.П. Крившенко. - М., 2004. - 196 с., стр. 45.
13. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет) / А.А. Кузнецов. - М.: Олимпия; Человек, 2007. - 112 с.
14. Леонтьев, А.Н. Психологические основы дошкольной игры. Дошкольное воспитание / А.Н. Леонтьев. - 1997, №9., стр. 19., стр. 22.
15. Лобанова, Е.А. Дошкольная педагогика: учебно-методическое пособие / Е.А. Лобанова. - Балашов: Изд-во «Николаев», 2005. - 76 с., стр. 27, 38.
16. 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.

- 17.Ораничева, Л.И. Эмоциональная сфера детей дошкольного возраста и пути ее развития и коррекции в условиях системы дошкольного воспитания / Л.И. Ораничева. - Комсомольск - на - Амуре: Изд-во Комсом. н/А гос. пед. ун-та, 2003. - 82 с., стр. 33.
- 18.Поддьякова, Н.Н. Проблемы дошкольной игры: психолого-педагогический аспект/ Н.Н. Поддьякова, Н.Я. Михайленко. - Под ред. Н.Н. Поддьякова, Н.Я. Михайленко. - М.: Просвещение, 1987., стр. 96-97.
- 19.Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Учебник для студентов педагогических вузов/ И.П. Подласый. - В 2 кн.: Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения - М.: Владос, 1999. - 576 с., стр. 187.
- 20.Харин, А.А. Организация и проведение соревнований: метод. Пособие / А.А. Харин. - Ижевск, 2011. - 57 с.
21. Харченко Т.Е. «Организация двигательной деятельности в детском саду» ООО изд. «Детство- Пресс», 2009 г.
- 22.Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 2003.
- 23.Шебеко, В.И. и др. Физическое воспитание дошкольников: Учебн. пособие для студентов средн. пед. уч. заведений / В.И. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишкина. - 4- е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
- 24.Эльконин, А.Д. Особенности психического развития детей 6-7-летнего возраста / Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. - Под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. - М., 1988., стр. 73.
- 25.Яблонская, С.В. Физкультура и плавание в детском саду / С.В. Яблонская, С. А Циклис. 2005 г.

**(Реализация теоретической части программы)**

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

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

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

Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют,

А кидают, и бросают,

И ногами сильно бьют.

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

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

В отличие от всех других видов спорта, футбол – самый консервативный. Правила игры за 200 лет почти не изменились. В них не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол не мыслим: 11- метрового штрафного удара, называемого *пенальти*, и судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны. А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете? Кто из наших футболистов известен всему миру? Да, это наш вратарь Лев Яшин. В футбол любят играть не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды. Взлетит и упадет на землю мяч. И снова взлетит... статистика утверждает, что в любую секунду дня на земном шаре в воздухе одновременно находятся пятьдесят таких мячей. И один из них ваш.

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

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

И снова мы спешим на стадион –

И никуда от этого не 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, ведут мяч. Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой (в старшем возрасте).

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

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

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

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

*Удар внутренней частью подъема* – самый распространенный. Он выполняется так же, как и серединой подъема. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги.

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

*Остановка катящегося мяча* дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам. Самое главное при остановке мяча – чтобы он не отскочил от ноги игрока. При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу. Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается.

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

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

мячом, и послать ногу навстречу мячу. При этом старайтесь не толкнуть соперника, не ударить его по ноге.

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

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

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

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

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

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

При ловле высоко летящего мяча в прыжке вратарь одновременно с прыжком поднимает вверх прямые руки с широко расставленными пальцами. Когда мяч коснется пальцев рук, вратарь обхватывает его и прижимает к груди. Если мяч катится по земле на вратаря, то он должен согнуть ноги, наклониться и ловить мяч прямыми руками с обращенными вперед ладонями. Отбивают мяч в тех случаях, когда при попытке поймать его можно допустить ошибку. Отбивать лучше двумя кулаками, но, если это неудобно, можно и одним.

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

В ваши ворота забили гол. Поддержи вратаря, скажи ему что-нибудь ободряющее, чтобы он не пал духом. Вы – одна команда! Вам так нравится эта удивительная игра – футбол!

**4 Беседа: Простейшие правила игры.**

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

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

В команде может играть по 5 – 8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Одного из игроков команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название («Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна

быть форма разного цвета (например, у одних – синие майки, у других - красные), чтобы не расшибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

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

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

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

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

Игроки имеют право вести мяч только ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника. Задача игроков противоположной команды – не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить мяч.

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

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

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

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

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

### **5 Беседа: Как избежать травматизма.**

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

Чтобы избежать травматизма:

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

- обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;
- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;
- учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть – пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

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

- Футбол – игра 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.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### (К практической части: описание игр)

#### *Подвижные игры:*

«*Снайпер*» -у всех игроков по мячу, один игрок- снайпер, задача снайпера попасть по мячу игрокам, а игроки должны ведением мяча уходить от снайпера и не дать попасть по своему мячу, следить, чтобы игроки не отпустили далеко от себя мяч.

«*Охотник за привидениями*» - у привидений по мячу, охотник по команде должен задеть у приведения мяч, у кого задел-то привидение заморожено - стоит и не двигается). Привидения ведением мяча убегают от охотника. Делать на время-кто больше поймает привидений за 1 мин.

«*Хвост тигра*» -у каждого тигра есть свой хвост(манишка), крепим сзади за шорты, по сигналу тигры должны у других хвост выдернуть, а свой стараться сохранить. Побеждает тот, кто больше выдернет хвостов.

«*Найди свой дом*» -игроки собираются в круг в центре площадки, фишки разных цветов расположены произвольно (на 1 фишку меньше, чем игроков), по сигналу игроки должны быстро занять свободную фишки, кто остался без дома-5 приседаний.

«*Рыбаки и рыбки*» -начинает один рыбак, а остальные рыбки по сигналу рыбак должен задеть рыбку(поймать), кого поймал, тот берется за руку с рыбаком и уже два игрока и так до тех пор, пока не поймают всех рыбок.

«*День-ночь*» -одни игроки день, другие ночь. У каждой команды есть свой дом, по сигналу команды вместе идут на встречу друг другу и по команде тренера (или день или ночь) одни догоняют других, успеть задеть до дома.

«*Охотники и кенгурята*» -охотники стоят на середине площадки, друг на против друга, один мяч, кенгурята должны пробежать из одного домика в другой и чтобы охотники в них не попали мячом. Можно не только перебежать, но и перепрыгивать через мяч.

«*Гольф*» -у каждого по мячу, на расстоянии 3-5 метров стоят конусы по номерам. Задача попасть мячом в конус и переходить к следующему, побеждает тот, кто первый попал во все конусы.