

**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
«ФУТБОЛ»
физкультурно-спортивной направленности**

**Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок реализации: 1 год**

Разработчики программы:

Творческая группа
Нархова Людмила Александровна, заведующий
Фрибус Татьяна Андреевна, инструктор по физической культуре
Федоров Станислав Николаевич, инструктор по физической культуре
Зуева Наталья Анатольевна, педагог-психолог
Маркова Анастасия Михайловна, старший воспитатель

Содержание

Содержание

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность Программы	3
1.2. Актуальность Программы	4
1.3. Отличительные особенности Программы.....	4
1.4. Адресат Программы	4
1.5. Цели и задачи Программы	5
1.6. Организационно-педагогические условия реализации Программы	6
2. Учебный план	9
3. Календарный учебный график	9
4. Оценочные и методические материалы	11
Список рекомендованной литературы	13
ПРИЛОЖЕНИЯ	15

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 3 до 4 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

процесса	законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024) – 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

Актуальность: занятия спортом формируют здоровый образ жизни, воспитывают патриотизм.

Программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и родителей.

1.3.Отличительные особенности

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 3-4 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 оказывает 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. Дети выполняют эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения 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 учащихся 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, ребёнок 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:

- Познакомить обучающихся с правилами игры в футбол, игровым полем, разметкой;
- Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка;
- Познакомить обучающихся с историей и достижениями российского и мирового футбола;
- формировать устойчивый интерес к футболу, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

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. Организационно-педагогические условия реализации Программы

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

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 - настроенные 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.

Кадровое обеспечение:

Образовательную деятельность по реализации программы может осуществлять тренер по физической подготовке, инструктор по физической культуре.

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 обучающийся должны уметь:

- следить за траекторией полета мяча;
- выполнять общеразвивающие упражнения с мячом в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа;
- согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- умеренно, в соответствии с указаниями выполнять физические упражнения с мячом;
- принимать активное участие в подвижных играх с мячом;
- самостоятельно выполнять простейшие движения с мячом.

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, умение 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, учащимися 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, учащимися 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.).

Программа может осваиваться учащимися с любого года (уровня) обучения

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	1 год обучения	99	2	97	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-тематическое планирование

Месяц	Тема	Содержание	Количество занятий
Сентябрь	Тема: 1	Знакомство с футбольным мячом.	2

		ОРУ.	
	Тема: 2	Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов. ОРУ.	2
	Тема: 3	Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. ОРУ.	2
	Тема: 4	Подвижные игры с мячом.	2
Октябрь	Тема: 5	Прием: «Одни учащийся катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой».	2
	Тема: 6	Подвижные игры с мячом.	3
	Тема: 7	Прием: «Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву».	2
	Тема: 8	Подвижные игры с мячом.	2
Ноябрь	Тема: 9	Прием: «Один учащийся катит мяч руками, другой останавливает его ногой».	2
	Тема: 10	Подвижные игры с мячом.	2
	Тема: 11	Прием: «Один учащийся посылает мяч ногой, другой останавливает (ногой)» .	2
	Тема: 12	Подвижные игры с мячом.	3
Декабрь	Тема: 13	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. ОРУ.	2
	Тема: 14	Прием: «Одни учащийся катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой».	2
	Тема: 15	Ведение мяча, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.	2
	Тема: 16	Подвижные игры с мячом.	3
Январь	Тема: 17	ОРУ. Ведение мяча вокруг конусов.	2
	Тема: 18	Ведение мяча с ускорением и ударять по воротам.	2
	Тема: 19	Подвижные игры с мячом.	3
Февраль	Тема: 20	Бросание мяча из-за головы двумя руками.	2
	Тема: 21	Бросание мяча по цели на точность попадания.	2
	Тема: 22	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой.	2
	Тема: 23	Подвижные игры с мячом.	2
Март	Тема: 24	Прием: «Один учащийся бросает мяч, другой принимает его».	2
	Тема: 25	Прием: «Один учащийся ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч».	2
	Тема: 26	Бросание мяча из-за головы двумя руками.	2
	Тема: 27	Подвижные игры с мячом.	2

Комментарий к проведению:

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить обучающийся – 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 – 3балла,

- 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 – 3балла,

- 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 – 3балла,

- 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_sore_vnovanij/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 находиться 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. 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.

(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 отпускали далеко от себя мяч.

«*Охотник за привидениями*» - у привидений по мячу, охотник по команде должен задеть у приведения мяч, у кого задел-то приведение 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.