

**Белоярский район  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Белоярского района «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»  
(МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»)**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
протокол № 01 от 30 августа 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом заведующего МАДОУ  
Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»  
от 30 августа 2021 года № 430

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО –  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФУТБОЛ»  
(1 год обучения)**

Возраст обучающихся: 4-5 лет  
Срок реализации программы: 7 месяцев  
Количество часов: 36

Составитель программы:  
Воробьева А.И.,  
инструктор по физической культуре

г. Белоярский

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	5
3. Мониторинг реализации программы.....	9
4. Результаты реализации программы.....	9
5. Литература.....	11
6. Приложение.....	12
Приложение 1. Перспективное планирование занятий по футболу.....	12
Приложение 2. Примерные упражнения для общей разминки.....	14
Приложение 3. Подвижные игры с элементами футбола.....	18

## Пояснительная записка

В государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2014-2020 годы» большое внимание уделяется развитию системы дополнительного образования детей, системы выявления, поддержки и сопровождения одаренных детей. С целью реализации основных направлений данной программы, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста разработана программа дополнительного образования для детей 5-6 лет «Футбол» (Далее – Программа).

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов: п.6 ст.12, ст. 75, Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении ФГОС», Концепцией о правах ребёнка, Конституцией Р.Ф., Санитарными правилами и нормами САН ПИН от 15 мая 2013, постановление № 26.

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее ответственный период в развитии организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы здоровья, а также гармоничного нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в данный период быстро растет и развивается, в тоже время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по обучению детей старшего дошкольного возраста игре в футбол.

Футбол – всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол – мощное средство продвижения и популяризации физической культуры и спорта. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений.

Игры и упражнения с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект, укреплять иммунитет.

Футбол – игра коллективная, а в играх коллективного характера нередко возникают конфликты, споры между детьми, разрешать которые дети будут учиться также в ходе игр. Игры и упражнения с мячом развивают навыки поведения ребенка в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Все двигательные навыки дошкольников, сформированные при помощи элементов спорта, составят фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, позволят в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Практическая значимость программы «Школа веселого мяча» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по футболу ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

**Цель программы:** ознакомить детей со спортивной игрой в футбол, основами ее техники, через подвижные игры и игровые упражнения.

**Задачи программы:**

*Образовательные задачи:*

1. ознакомить детей с футбольной техникой в игре, через подвижные игры и игровые упражнения;

2. формировать двигательные навыки и совершенствовать двигательные способности – ловкость, силу, гибкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве;

3. научить детей владеть своим телом.

*Развивающие задачи:*

1. развивать чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;

2. способствовать развитию у детей интереса к игре и повышению своих результатов.

*Воспитательные задачи:*

1. воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Согласно ФГОС ДО, содержание программы включает формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни.

**Особенности развития движений детей 4-5 лет**

На 4-5 году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений.

**II. Содержание программы**

Программа составлена в соответствии с ФГОС ДО, реализуется в рамках основного образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста (4-5 лет) с использованием работ следующих авторов:

Дороновой Т.Н., Полтавцевой Н.В., Гордовой Н.А., Хухлаевой Д.В., Доскина В.А., Голубевой Л.Г.

В практической реализации задач программ опирается на методические пособия Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду».

Программа дополнительного образования детей «Футбол» соответствует уровню дошкольного образования физкультурно-оздоровительной направленности, а также учитывает принципы построения содержания:

**принцип доступности** - учёт возрастных особенностей; адаптированность материала возрасту детей

**принцип систематичности и последовательности** - постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов

**принцип преемственности** – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития»

**принцип динамичности** - интеграция программы в разные виды деятельности

**деятельностный принцип** – задачи ознакомления с футболом достигаются через игровую деятельность

**Программа состоит из разделов:**

В разделе «**Теоретическая подготовка**» представлен материал, дающий начальные основы знаний о гигиенических требованиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### ***Строевые упражнения.***

Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Упражнения для шеи и туловища.

Упражнения для всех групп мышц.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения типа «полоса препятствий».

Упражнения для развития общей выносливости.

#### **Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

- Упражнения для развития игровой ловкости.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Упражнения с отягощениями.

#### **Элементы футбольной техники**

##### *Передвижение игроков по площадке:*

-различные виды бега («змейкой»); бег с изменением темпа по команде; спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.);

-различные виды прыжков, подскоки;

-подвижные игры «Салки», «Невод» и т.д.

*Удары по мячу:* удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

*Удары по движущемуся мячу:* прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.

*Удары после приема мяча:* после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).

*Ведение мяча:* внутренней стороной подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами.

*Остановки (прием) мяча ногой:* остановка катящегося мяча подошвой ноги; передача мяча в парах любым способом и остановка подошвой ноги; передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг.

*Отбор мяча:* игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с тренером; игровое упражнение «Горячий мяч».

### **Игровая подготовка**

*Подвижные игры:* на стимулирование двигательной активности воспитанника; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

*Эстафеты с элементами футбола:* скоростно-силовых качеств; общей выносливости; силы; гибкости; ловкости.

Раздел «**Контрольные нормативы**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет инструктору ФИЗО определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Дополнительная образовательная программа рассчитана на **один учебный год, один раз в неделю, (28 часов)**. Наполняемость группы – 10-12 человек. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций, альбомов, видеофильмов.

Дни занятий выбираются в зависимости от образовательной нагрузки и в соответствии с расписанием основной непосредственно образовательной деятельности.

*Участники занятий:* дошкольники 4-5 лет, без ограничений по группе здоровья, желающие заниматься в кружке.

**Продолжительность** занятий с детьми 4-5 лет - не более 20 минут.

### **Тематический план**

№ п/п	Тема	Количество занятий		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Теоретическая подготовка	1	1	
2	Общая физическая подготовка	5	1	6
3	Специальная физическая подготовка	5	1	6
4	Техническая подготовка	8	1	9
5	Игровая подготовка	8	1	9
6	Контрольные нормативы	1		1
7	<b>Всего</b>	<b>36</b>	5	31

**Структура занятия** состоит из трех частей

**I. Подготовительной или вводной** (строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, подскоки, прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, упражнения дыхательной гимнастики, подвижные игры). Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на развитие физических качеств.

#### *Методические особенности*

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, занимающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах и т.д.

Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время.

При проходном методе упражнения выполняют на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки, повороты танца.

**II. Основной** (Комплекс ОРУ, или подвижные игры, подводящие упражнения (имитационные), обучение техническим азам игры в футбол).

Задачами основной части занятия являются: развитие основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, обучения с футбольной техникой (передвижения игроков по площадке; ударов по мячу; остановка (прием) мяча ногами; ведение мяча ногами; финты; отбор мяча, вратарской техникой, вбрасывание мяча), изучение специальных упражнений по футболу.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

*К основным методам обучения относятся:*

- словесная передача знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;

- обучение техники: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

- выполнение упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

- наглядные методы обучения (демонстрация и показ);

Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

**III. Заключительной** (различные формы ходьбы в сочетании с дыхательными упражнениями, малоподвижные игры, короткие беседы, аутотренинг, релаксация).

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

*Методические особенности*

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры.

В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым.

**Организационно-методические формы обучения**

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений);  
- соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);  
- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);

**Формы проведения занятий:** теоретические (рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений инструктором, беседы с детьми) и практические.

**Условия проведения футбола**

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;  
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);  
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;  
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;

- Собственное желание ребенка.

### **III. Мониторинг реализации программы**

Итоговая диагностика физической подготовленности, развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой «Обследование уровня физических качеств». Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня сформированности того или иного физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, сформированность двигательных навыков. Предусматривает определение силы мышц спины, ног, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости, равновесия.

### **IV. Ожидаемые результаты реализации программы**

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- самостоятельно ухаживает за одеждой, устраняет беспорядок в своем внешнем виде;
- может объяснить действия и название упражнений и занятий физической культурой;
- выполняет правильно некоторые виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- ознакомлен с основными элементами техники футбола:

1. техника передвижения: различные виды бега («змейкой»); беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.

2. Техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:

1) Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м;

2) Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;

3) Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;

5) Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);

6) Бросание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

7) Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1х1, 2х2.

Представленная программа по ознакомлению детей 4-5 лет игре «Футбол» могут быть использованы инструкторами по физической культуре и педагогами, как в дошкольных, так и в образовательных учреждениях.

## Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1983
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1981
3. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Практический материал. Москва, 2009
4. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М. « Физкультура и спорт», 1998.
5. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – «Просвещение»
6. Программа интегративного курса физического воспитания для начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Москвы. 2011.
7. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В., Москва « Физкультура и спорт». 1965
8. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. М. Физкультура, образование и наука. 1999.
9. 500 игр и эстафет. Под редакцией В.В. Кузина, С.А. Полиевского М.М. «Физкультура и спорт». 2000г.

**Перспективное планирование занятий  
по обучению детей спортивной игре  
Средний дошкольный возраст**

№ п/п	Ноябрь	Декабрь	Январь
<b>Т Е О Р И Я</b>	Диагностика Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.	Страховка и самостраховка.	Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом.
<b>Ц Е Л Ь</b>	Учить простейшему удару по неподвижному мячу.	Учить ведению мяча в прямом направлении.	Учить ведению мяча в разных направлениях, используя правую и левую ногу.
<b>І</b>	Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Пустое место» «Не давай мяч»	Подвижные игры: «Удочка» «Зайцы в огороде» «Сороконожки»	Подвижные игры: «Ловкие ребята» «Обратный поезд»
<b>ІІ</b>	Игровые упражнения: «Точный удар» «Чей мяч дальше» «Меткий футболист»	Игровые упражнения: «Кто больше отобьет» «Не выпусти мяч из круга» «Вокруг света»	Игровые упражнения: «Ведение внутренней стороной стопы» «Мяч ловцу»
<b>ІІІ</b>	Игры на внимание, на координацию, на восстановление дыхания, игры-релаксации		

№ п/п	Март	Апрель	Май
<b>Т Е О Р И Я</b>	Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Учить пробивать движущийся мяч и останавливать его.	Роль капитана команды, его права и обязанности. Профилактика травматизма на занятиях футболом. Учить работать в парах	Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка
<b>Ц Е Л Ь</b>	Учить пробивать движущийся мяч и останавливать его	Учить работать в парах Учить водить «Змейкой»	Учить водить мяч на сигнал с поворотом Водить мяч «Быстро-медленно»
<b>І</b>	Подвижные игры: «Ровным кругом» «Салки»	Подвижные игры: «Коршун и насадка» «К своим флажкам»	Подвижные игры: «С кочки на кочку» «Мяч ловцу»
<b>ІІ</b>	Игровые упражнения: «Ведение мяча по залу» «Точный удар»	Игровые упражнения: «Отними мяч» «Работа в парах»	Игровые упражнения: «Школа мяча» «Школа вратаря»
<b>ІІІ</b>	Игры на внимание, на координацию, на восстановление дыхания, игры-релаксации		

## Примерные упражнения для общей разминки

### *Комплекс упражнений с футбольным мячом*

*Упражнение 1.* И.п. – О.с., мяч в руках внизу (рис. 1). 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо. *Упражнение 2.* И.п. – «Переложить мяч» (рис. 2). И.п. – ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол – выдох; 4 – в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным повтором туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.

*Упражнение 3.* И.п. – упор на коленях, грудью касаться мяча (рис. 3). 1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

*Упражнение 4.* И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами (рис. 4). 1–2 сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3–4 – вернуться в И.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное.

*Упражнение 5.* И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – И.п. (рис. 5). Бросок выполнять строго вертикально вверх. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Ловить мяч надо также сверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.

*Упражнение 6.* И.п. – лежа на груди, мяч перед собой на полу. 1–2 – сгибая руки, отвести мяч за голову, поднимая плечи, прогнуться – выдох; 3–4 – И.п. – вдох. Поднимая голову и плечи, ноги от пола не отрывать.

*Упражнение 7.* И.п. – руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двух ногах, вокруг мяча (рис. 7). Прыжки выполнять мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать по кругу левым боком к мячу, а затем правым поочередно, и в ту и другую сторону, лицом в одном направлении. Дыхание произвольное.

*Упражнение 8.* Ходьба на месте. Восстановить дыхание.

### *Комплекс упражнений с малым мячом*

*Упражнение 1.* И.п. – О.с., мяч в левой руке (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке (рис. 2). 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.

*Упражнение 3.* И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 3). 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.

*Упражнение 4.* И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх (рис. 4); 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – И.п.; 5–8 – то же в другую сторону.

Подбрасывать мяч двумя руками не высоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

*Упражнение 5.* И.п. – стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место (рис. 5); 6 – то же левой рукой. Следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.

*Упражнение 6.* И.п. – ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между стопами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь (рис. 6). Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище не наклонять. Следить, чтобы мяч оставался все время между стопами.

*Упражнение 7.* Ходьба. Дыхание произвольное.

### ***Комплекс упражнений с короткой скакалкой***

*Упражнение 1.* И.п. – о. с., скакалка внизу, сложенная вчетверо. 1 – руки вверх; 2 – подняться на носки, прогнуться и потянуться – вдох; 3–4 – И.п. – выдох. При движении рук вверх, смотреть на скакалку. Руки прямые, скакалка натянута.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь, скакалка вдвое внизу. 1 – руки вперед в стороны, поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же влево. Во время поворота плечи не опускать, ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное, без задержки.

*Упражнение 3.* И.п. – ноги, врозь стоя на скакалке; скакалку держать свободно за концы. 1 – наклон влево, левая рука, сгибаясь, натягивает скакалку – выдох. 2 – выпрямиться, опуская левую руку вниз – вдох; 3–4 – то же в другую сторону. Во время наклона ноги не сгибать, голову не опускать и туловище не поворачивать.

*Упражнение 4.* И.п. – ноги вместе, скакалка за головой, сложенная вчетверо, руки к плечам. 1–3 наклон вперед, руки вперед – выдох; 4 – выпрямиться, отводя плечи назад – вдох. При наклоне ноги не сгибать. Амплитуду движений увеличивать постепенно.

*Упражнение 5.* И.п. – о.с., скакалка внизу, сложенная вчетверо. 1–2 – перешагнуть через скакалку; 3–4 – И.п.; 5–6 – то же другой ногой. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой, стараясь поднимать колено выше, не наклоняться. Дыхание произвольное.

*Упражнение 6.* И.п. – сидя, ноги согнуты, скакалка на полу сбоку. 1–2 – поворот кругом, лицом к скакалке, встать на четвереньки и перенести центр тяжести на другую сторону; 3–4 – тем же способом вернуться в И.п. При повороте опираться на прямые руки и на носки, коленями пола не касаться. Дыхание произвольное.

*Упражнение 7.* И.п. – ноги вместе, скакалка за спиной, руки слегка согнуты. Бег на месте прыжками с левой ноги на правую, вращая скакалку вперед. Несколько прыжков через скакалку выполняется с правой ноги, а затем с левой. Спину держать прямо, голову не опускать, упражнение выполнять без напряжения. Дыхание произвольное.

*Упражнение 8.* Ходьба с восстановлением дыхания.

### ***Комплекс упражнений без предметов***

*Упражнение 1.* И.п. – о. с. 1–2 – руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 – и.п.; 4–5 – то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

*Упражнение 3.* И.п. – о.с. 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз – выдох; 3–4 – встать, руки вниз – вдох. Во время приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

*Упражнение 4.* И.п. – ноги врозь, руки согнуты за спиной. 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и.п. вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

*Упражнение 5.* И.п. – о. с. 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок под коленом – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать.

*Упражнение 6.* И.п. – стоя на коленях. 1–2 – поднять правую руку в сторону вверх, поворот направо туловище и голову – вдох; 3–4 – и. п. выдох; 5–6 то же в левую сторону. Необходимо тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

*Упражнение 7.* И.п. – лежа на спине, руки, на полу вдоль туловища. 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3– тоже другой ногой; 4 – и.п. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально полу, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

*Упражнение 8.* И.п. – руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище держать прямо, дыхание произвольное.

*Упражнение 9.* Ходьба на месте с восстановлением дыхания

### **Примерные упражнения для специальной разминки**

#### ***Беговые упражнения***

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.

2. Бег с высоким подниманием бедра.

3. Семенящий бег

4. «Олений бег».

5. Бег с захлестыванием голени.

6. Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока

### Подвижные игры с элементами футбола

#### *Упражнение 1.*

**Задача.** Ведение внутренней и внешней сторонами стопы.

**Организация и содержание.** Восемь конических стоек устанавливаются на равном расстоянии: друг от друга по линии центрального круга. Восемь игроков, каждый со своим мячом, располагаются у стоек лицом к центру круга. По сигналу учителя все бегут к центру, после чего меняют направление, разворачиваются и бегут к следующей стойке, перемещаясь по кругу по часовой стрелке. Игроки бегут последовательно в центр и потом к следующей стойке, двигаясь по кругу. Для усложнения можно дать задание, чтобы игроки двигались в обоих направлениях, использовали обе ноги, ускорились или отработывали уже известные приемы мячом или иные движения.

**Инвентарь.** Девять стоек, у каждого игрока по одному мячу.

**Рекомендация.** Когда игроки ведут мяч в одном направлении, можно дать команду: «Смена!», после чего они должны мгновенно перейти к движению в обратном направлении.

#### *Упражнение 2.*

**Задача.** Ведение мяча с уходом от преследования.

**Организация и содержание.** Группа игроков, каждый из которых водит мяч в центральном круге или похожем участке. В момент, когда один из игроков чуть отпускает от себя мяч, другой пытается украсть у него мяч и выбить его из круга. Потерявший мяч возвращает его в круг и продолжает работу, а «укравший» получает очко. В конце упражнения игроки сами суммируют свои очки, и набравший наибольшее их количество объявляется победителем.

**Инвентарь.** У каждого игрока по мячу.

**Рекомендация.** Игрок может подучить очко и за то, что, сам, ведя мяч, вынудит другого игрока выйти за границу зоны с его мячом, например, сближаясь с ним в лоб.

#### *Упражнение 3.*

**Задача.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на встречу.

**Организация и содержание.** Две группы игроков выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и занимает место в конце своей группы.

**Инвентарь.** На две группы один мяч.

**Рекомендация.** Остановка мяча по заданию. Передачу можно делать рукой, катая мяч по земле. Возможно проведение в форме эстафеты.

#### *Упражнение 4.*

**Задача.** Передачи мяча партнеру низом ударом внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема; остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

### «Мяч ловцу»

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

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

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

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

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

### «Коршун и наседка»

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

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

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

### «Салки»

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

Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.

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

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

## «Невод» («Рыбаки и рыбки»)

**Место.** Площадка, зал.

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

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

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

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

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

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

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

## «К своим флажкам»

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

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

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

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

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

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

**Вариант игры.**

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

2. Играющие под музыку или пение двигаются за учителем, повторяя за ним на ходу

разные движения. По сигналу все занимают места около своих флажков.

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

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

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются друг против друга на расстоянии 7 м. Первый из одной группы передает мяч первому из другой и перебегает в конец противоположной колонны. Таким образом, каждый игрок должен остановить и выполнить передачу мяча.

**Инвентарь.** На две группы один мяч.

**Рекомендация.** Способы передач и остановок по заданию. Возможно проведение в форме эстафеты.