

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №114»
(МАДОУ «Детский сад №114»)

ПРИНЯТО
Протокол педагогического совета
от «29» августа 2024г. № 1



УТВЕРЖДЕНО
Приказ заведующего
от «29» августа 2024г. №-32-од
Т.А.Евграфова

М.П.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
для детей 4-7 лет
муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №114»
«Юный футболист»

Срок реализации: 1 год

Составил:
Березюк Юрий Владимирович.

г.Череповец, 2024

	Содержание	
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Новизна программы	3
1.3.	Актуальность программы	4
1.4	Педагогическая целесообразность программы	4
1.5.	Цель и задачи программы	4
1.6	Отличительные особенности программы	5
1.7	Сроки реализации	5
1.8	Формы и режим занятий	5
1.9	Ожидаемые результаты освоения программы	6
1.10	Форма подведения итогов	6
1.11	Комплексная оценка овладения навыками по программе	6
2.	Организационно-педагогические условия программы	8
2.1	Материально-технические условия	8
2.2	Требования к педагогическому работнику	8
2.3	Учебный план	9
2.4	Календарный учебный график	9
2.5	Воспитательный модуль программы	11
2.6	Методическое обеспечение	12
3	Список используемой литературы	13
	Приложение	13

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный футболист» (стартовый уровень (далее Программа) для детей 4-7 лет разработана на основе типовой программы по футболу для спортивных школ.

Программа является модифицированной программой. Реализуется в дошкольном образовательном учреждении и направлена на обеспечение целостного процесса психического, физического и умственного развития личности ребенка.

Разработка Программы регламентирована нормативно-правовой и документальной основой:

- Федеральный закон 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Конституция РФ, ст. 43, 72.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

- Концепция развития дополнительного образования детей до **2030 г. и план мероприятий по ее реализации** (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

- Устав МАДОУ «Детский сад №114».

1.2. Новизна программы.

Новизна настоящей программы заключается в том, что она предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. В образовательной деятельности создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

Ее отличительной особенностью является активное использование игровой деятельности для организации двигательной активности (значительная часть практических занятий).

1.3. Актуальность программы

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

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Решение этой проблемы мы видим в игре в футбол. Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности средствами физических упражнений и игр помочь детям развить свои физические, психические, и нравственные качества, а так же оптимизировать уровень общей физической подготовленности детей, открыть для них увлекательный мир спорта, мир футбола.

1.5. Цель и задачи программы.

Цель Программы: приобщить детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Основные задачи Программы:

- укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие детей;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола;

- воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля;
- формирование потребности ведения здорового образа жизни;
- проведение профориентации.

Учебный материал Программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Работа содействует развитию детского организма, укреплению здоровья, привитию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, целенаправленному развитию и совершенствованию качеств и способностей в ходе выполнения заданий, требующих посильных психических и физических усилий.

Такая форма организации детской деятельности воздействует на сердечно - сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

1.6 Отличительные особенности программы

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

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

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

1.7 Сроки реализации

Срок реализации программы 1 год.

1.8. Формы и режим занятий

Режим занятий обусловлен нормативно-правовой базой дошкольного образовательного учреждения, ориентирован на развитие и воспитание детей старшего дошкольного возраста. Занятия проводятся во второй половине дня.

1 год обучения: 64 часа, 2 раз в неделю по 1 часу. (один академический час 25- 30 мин.). Таким образом, продолжительность занятия соответствует возрастным особенностям детей.

Формы организации детей: групповая, работа в парах, индивидуальная, индивидуально-групповая (при подготовке детей к соревнованиям).

Формы и виды занятий: беседа, игра, разучивание игровых комбинаций, игровые упражнения, подвижные игры, соревнование.

1.9 Ожидаемые результаты освоения программы:

В результате ознакомления и совершенствования элементов спортивной игры «Футбол» воспитанники должны:

- 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.
- Уверенно, в соответствии с указаниями выполнять физические упражнения с мячом.
- Принимать активное участие в подвижных играх с мячом.
- Самостоятельно выполнять простейшие действия с мячом.

1.10 Формы подведения итогов

Форма аттестации: зачет

Физическое развитие детей рассматривается как многоуровневое развитие, и, соответственно, должны быть выявлены уровни сформированности этих умений и знаний у детей.

Контрольные срезы проводятся на начало и конец учебного года.

1.11 Комплексная оценка овладения навыками по программе

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

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

- иметь представление о значении физических упражнений для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- иметь навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- следить за правильной осанкой;
- знать основные элементы техники футбола:

1. Техника передвижения: различные виды бега (бег «змейкой», с изменением темпа (по команде Замедление, ускорение), спиной вперед, со сменой направляющего, в колонне по 1 с перестроением в пары по сигналу, препятствиями).

2. Техника владения мячом и основные способы их выполнения:

- Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема), по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 метров;
- Останавливать мяч ногой (внутренней стороной стопы, подошвой), катящийся навстречу;
- Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;
- Обманные движения с места – движение влево с уходом вправо и наоборот
- Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);
- вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность.
- Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1х1; 2х2; 3х3.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	4-5 лет	6-7 ЛЕТ
<i>Общая физическая подготовка</i>			
1.	Бег 30м (с)	7,0	6,0
2.	Отжимание (кол-во)	10	15
3.	Бег 30м спиной вперед (с)	6,1	6,0
4.	Челночный бег 3*10 М (с)	11,4	10,2
<i>Специальная физическая подготовка</i>			
1.	Бег 30м (с)	7,0	6,0
2.	Бег спиной вперед 30м (с)	7,9	7,5
3.	Бег по кругу (с)	18,8	18,8
4.	Ведение мяча спиной вперед 30м (с)	9,8	8,8
5.	Удар по воротам (балл)	5	5
6.	Обводка 5-ти стоек с последующим ударом по воротам (с)	7,2	7,0

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- Диагностическая карта
- Сдача нормативов

- Отчёт итоговый.

2. Организационно-методические условия программы

2.1. Материально-технические условия

- Физкультурный зал
- Спортивная площадка
- Спортивное оборудование: мячи набивные, мячи футбольные, секундомер, конусы, ворота, манишки, скакалки.

2.2. Требования к педагогическому работнику

Педагог должен знать:

- приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;
- законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность;
- Конвенцию о правах ребенка;
- педагогику, детскую, возрастную и социальную психологию;
- психологию отношений, индивидуальные и возрастные особенности детей, возрастную физиологию, гигиену;
- методы и формы мониторинга деятельности воспитанников;
- педагогическую этику;
- теорию и методику воспитательной работы;
- формирования основных составляющих компетентности (профессиональной, коммуникативной, информационной);
- современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контактов с воспитанниками разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими);
- технологии диагностики;
- основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, браузерами, мультимедийным оборудованием;
- правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения;

правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации педагога:

высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Педагогический работник должен оказывать:

- обеспечение эмоционального благополучия детей через непосредственное общение с каждым ребенком;
- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

- поддержку индивидуальности детей через создание условий для свободного выбора детьми деятельности, для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности, развитие коммуникативных способностей детей

2.3 Учебный план

№ п/п	Модуль	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1.	Юный футболист	2	8	64

2.4. Календарный учебный график

Период обучения	Тема занятия	Количество часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
Октябрь	Школа мяча	1	1	Журнал
	Школа мяча	1	1	Журнал
	Школа мяча. Удар по неподвижному мячу	1	1	Журнал
	Школа мяча, ведение мяча	-	2	Журнал
Ноябрь	Школа мяча, ведение мяча	-	2	Журнал
	Школа мяча	-	2	Журнал
	Техника передвижения, ведение мяча	-	2	Журнал
	Удар по неподвижному	-	2	Журнал

	мячу, ведение мяча			
<i>Декабрь</i>	Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча	1	1	<i>Журнал.</i>
	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	-	2	<i>Журнал</i>
	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	-	2	<i>Журнал</i>
	Ведение с изменением направления, передача мяча	-	2	<i>Журнал</i>
<i>Январь</i>	Передача мяча, ведение	-	2	<i>Журнал</i>
	Техника владения мячом	-	2	<i>Журнал</i>
	Техника владения мячом	1	2	<i>Журнал</i>
	Техника передвижения	-	2	<i>Журнал</i>
<i>Февраль</i>	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча.	-	2	<i>Журнал</i>
	Ведение с последующим ударом по воротам	-	2	<i>Журнал</i>
	Ведение с последующим ударом	-	2	<i>Журнал</i>

	по воротам			
	Челночный бег	-	2	Журнал
Март	Школа мяча, развитие равновесия	-	2	Журнал
	Передача, развитие равновесия	-	2	Журнал
	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	-	2	Журнал
	Передача мяча в тройках, прыжки	-	2	Журнал
Апрель	Умей нападать, умей защищаться, упрощенная игра	1	3	Журнал
	Диагностика	-	2	Журнал
Май	Ознакомление с обманными движениями	1	2	Журнал
	Ведение с обманными движениями	-	2	Журнал
	Игра	-	3	Журнал
	Итоговое «Волшебные мячи»	-	1	Журнал
Итого		7	57	
		64ч.		

2.5 Воспитательный модуль программы

Воспитательный компонент программы направлен на:

- выработку усидчивости, терпения, самостоятельности;
- воспитание бережного отношения к культурным ценностям;
- воспитание способности к самореализации и саморазвитию;
- воспитание бережного отношения к инструментам, приспособлениям, материалам.

Направления воспитательной работы:

- патриотическое и гражданское воспитание (любовь к Отечеству, активное отношение к общественной жизни, социальная мобильность);
- этическое и эстетическое воспитание (освоение нравственных ценностей, ответственное отношение к себе и окружающим людям; чувство прекрасного);
- экологическое воспитание (бережное отношение к природе);
- воспитание культуры мышления (развитие познавательного интереса, творческих способностей мышления).

Воспитательное событие - воспитательная ситуация в детском коллективе, организуемая педагогом для обучающихся с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. В течение года проводятся соревнования между обучающимся по программе и детьми детского сада.

В связи с физкультурно-спортивной направленностью программы и дошкольным возрастом обучающихся, в котором ведущим видом деятельности является игровая, основной технологией определяемой авторами программы является игра, которая в свою очередь предполагает:

- свободную развивающую деятельность, предпринимаемую лишь по желанию ребенка, ради удовольствия от самого процесса деятельности, а не только от результата;
- эмоциональную приподнятость деятельности, соперничество, состязательность, конкуренция, аттракция и т.п. (чувственная природа игры, «эмоциональное напряжение»).

Формы воспитательной работы - это варианты организации воспитательного процесса, его композиционное построение, в рамках реализации программы.

Направления воспитательной работы:

- Патриотическое
- Социальное
- Познавательное
- Физическое и оздоровительное
- Трудовое
- Этико-эстетическое

2.6 Методическое обеспечение образовательной программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия включают организационную теоретическую и практическую части. Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов, пособий и иллюстраций.

Основные **методы**, используемые при проведении непосредственной образовательной деятельности (тренировочного занятия):

1. Тренировочно-игровой метод обучения физическим упражнениям, владением мячом и игры в футбол (сюжетные занятия, общеразвивающие

упражнения с музыкальным сопровождением, подвижные игры и игровые упражнения);

2. Наглядные – показ физический упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (футбольные ворота, разметка, мяч, конусы).

3. Словесные – описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;

4. Практические – повторение упражнений, применение элементов соревнования и т.д

3.Список используемой литературы.

1. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников на основе футбола.

2. Вережкин Н.П. Мини –футбол на уроке физической культуры. Москва «Физкультура и спорт» 2006 г, с. 192.

3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражение мяча вратарем. - Москва, «Физкультура и спорт», 2006, с. 158.

4. Голомазов С.В. Чирва Б.Г. – Теоретические основы и методика контроля технического мастерства., Москва, «Физкультура и спорт», 2005, с. 139.

5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Универсальная техника атаки., Москва, «Физкультура и спорт», 2004, с. 209.

6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом., Москва, «Физкультура и спорт», 2006, с. 162.

7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки. Техники реализации стандартных положений. Москва, «Физкультура и спорт», 2007, с. 142.

8. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки техники игры головой. Москва «Физкультура и спорт», 2008, с. 125.

9. Перепекин В.Н. Восстановление работоспособности футболистов. Москва, ООО.изд-во «АСТ», изд-во «Астрель», 2003, с. 526.

10. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов. Минск. Высшей. Школа, 2005.

Приложение

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!

Подвижные игры с мячом

Для развития организма ребенка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую важность представляют основные движения. Особое место среди них занимают действия с мячом.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы,

увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, увеличивают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

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

Горелки с мячом

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

Летучий мяч

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

Водящий не может коснуться мяча, когда мяч находится в руках игрока.

Мяч с топотом

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

Круг

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

Мячи разные несем

Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги

поворачиваются спиной к стене. Первая шеренга поднимает мячи и приближается ко второй. Инструктор (воспитатель) проговаривает:

Мы идем, идем, идем,

Разные мячи несем.

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

Взрослый говорит:

У кого здесь мяч лежит,

Тот за нами не бежит,

А свой мячик поднимает

И скорее в нас бросает!

После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи и бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру, но шеренги меняются местами.

Зайчики

Водящий с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих. Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.

Наоборот

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

Колобок

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по 5-6 человек. В руках у капитанов команд по мячу-колобку. Хором дети проговаривают:

Наш веселый колобок

Покатился на лужок,

Кто быстрее его вернет,

Приз команде принесет.

С последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему игроку. Стоящие последними игроки команд бегут с мячом вперед и встают впереди своих команд. Игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди.

Условия игры: при передаче мяча ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить и из положения сидя, ноги скрестив, или сидя, ноги вытянув и раздвинув шире плеч.

Воевода

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

Катится яблоко в круг хоровода,

Кто его поднял, тот воевода...

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

Я сегодня воевода.

Я бегу из хоровода.

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

Раз, два, не воронь

И беги как огонь!

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

Меткий стрелок

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

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

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

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

Разноцветный мячик.

Дети хором читают стихи В.Суловой:

Разноцветный мячик

По дорожке скачет

По дорожке, по тропинке,

От березки до осинки,

От осинки – поворот,

Прямо к (Ване) в огород.

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

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

Кувшинчик

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

Я кувшинчик уронил и об пол его разбил.

Раз, два, три, его, Ваня, лови!

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

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

Мы знаем все подряд, что ребята говорят:

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

Брось!

Участник с мячом поет:

Я знаю все подряд, что ребята говорят:

Дуб зеленый, ландыш, мак,

Я бросаю мяч - вот так!

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

Мячик кверху (русская народная игра)

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

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

Лапта (русская народная игра)

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

Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего на более

близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах.

Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удастся сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

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

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

Большой мяч (русская народная игра)

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

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

Блуждающий мяч

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры.

Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Играй, играй мяч не теряй

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

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

Мяч по кругу

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

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

Будь внимателен

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

Брось дальше

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

Десять передач

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

Вызови по имени

Дети делятся на 3-4 группы, каждая из них становится вокруг обруч. Один игрок группы встает в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается. (Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч).

Сделай фигуру

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

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

Поймай мяч

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч. Перед броском дети могут

выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

У кого меньше мячей

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. После сигнала воспитателя игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

Ловишка в кругу

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

Мяч – водящему

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

Стой!

Дети становятся в круг, водящий с мячом – в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

Гонка мячей по кругу

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друг. У игроков, оказавшихся на расстоянии вытянутой руки друг от друг. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

За мячом

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две команды, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн – водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернуться на свои места, а мяч окажется у водящего. (Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению).

Охотники и звери

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки – звери. Одна половина площадки – лес, другая – поле. Охотники стоят в центре.

Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из лес в поле. Охотники стараются поймать зверей – попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

Мяч – противнику

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

Успей поймать мяч

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

Займи свободный кружок

Все дети, а исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается.

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

Обгони мяч

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

Круговая лапта

Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку,

стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остается на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

Мотоциклисты

На площадке размечается улица шириной 2-3 м и длиной 4-5 м. Все дети (мотоциклисты) свободно ведут рукой мячи по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик (он регулирует движение зеленым и красным флажками). Доехавший до улицы мотоциклист останавливается, если регулировщик показывает красный флажок, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Если поднят зеленый флажок, мотоциклисты проезжают улицу без остановки – ведут мячи бегом. Движения на улице одностороннее.

Через некоторое время игроки меняют руку.

Ловец с мячом

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

Ведение мяча парами

Дети делятся по двое, у каждого игрока – мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой – водящий. Его цель – не роняя мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удастся, игроки меняются местами. После того как водящий коснулся своего товарища, он должен продвинуться на 5-6 шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.

Вызовы по номерам

Дети делятся на несколько команд (по 4-5 человек). В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (5-6) на расстоянии 1-2 м одна от другой. Воспитатель называет номер игроков (не по очереди). Ребенок, чей номер назван, ведет мяч, обходя первую кеглю справ, вторую слева и т.д. последнюю же кеглю обегает кругом и так же, бегом, возвращается обратно.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

Борьба за мяч

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

передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

Мяч – ловцу

На площадке чертят три круга, один в другом – первый диаметром 1 м, второй – 3 м, третий – 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий – становятся защитники (4-6 человек).

Остальные дети – игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники стараются им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец – защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

Мяч капитану

Площадка разделена на две части. В игре участвуют две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (или обруч), нарисованный у дальнего края чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Мяч можно вести одной рукой, передавать друг другу, но нельзя бежать с ним в руках.

Выгони мя (русская народная игра)

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

Играющие делятся на две команды, встают друг против друга за линиями. По жребию одна из них начинает игру. Дети поочередно сильным ударом ноги посылают мяч в сторону своих противников. Те стараются не пропустить мяч за черту кона, отбивают его ногой. Если мяч не докатился до линии кона, то играющие передают его руками. Так мяч переходит от команды к команде, пока не пройдет за линию кона. Играющий, пропустивший мяч, штрафуются (сзади него кладут любой предмет). Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Встречая мяч, играющий может выйти за коновую линию только на один шаг. Если мяч послан слабо и не докатился до кона, играющий также штрафуются.

Шлёпанки (русская народная игра)

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий.

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

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

Мяч (карельская народная игра).

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

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

Круговой (мордовская народная игра).

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

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

Мяч по кругу (татарская народная игра).

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

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

Стрелок (башкирская народная игра).

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

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

Игры народов Севера

Ручейки и озёра

Игроки стоят в пяти – семи колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строятся в круги – озёра.

Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

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

Здравствуй, догони!

Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших шагов от шнура. Встают за шнур - это дома. Каждый представитель первой шеренги идет в гости и подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря: «Здравствуй!»

Ребенок-хозяин отвечает: «Здравствуй!» Гость говорит: «Догони!» - и бежит в свой дом, хозяин его догоняет до черты. Дети по очереди ходят друг к другу в гости.

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

Отбивка оленей

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

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

Волк и олени

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

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

Успей поймать!

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

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

Ловкий оленевод

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

Правила игры. Бросать мяч можно только с условного расстояния.