**«Ознакомление детей старшего дошкольного возраста элементам игры в футбол».**

Физическое воспитание играет главную роль в развитии дошкольника. В этом возрасте закладываются основы здоровья, формируются двигательные навыки, формирование основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта. Освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Футбол — спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлеченность ею. Таким образом, посредством разнообразных игр, игровых упражнений, заданий, эстафет дошкольники обучаются азам игры в футбол в условиях дошкольного учреждения.

Футбол — игра с мячом. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом — это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударом по мячу ногой, ведение ногой, ударам по цели и на дальность с места и с разбега, но также и в ходьбе, беге, прыжках.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность 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.

Благодаря спортивным упражнениям дети овладевают техникой выполнения движений, отдельными тактическими комбинациями спортивной игры, требующей взаимодействия участников, выдержки, решительности, смелости. Посредством игр и игровых упражнений дети будут учиться управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

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.

Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Ведь двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет. Составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования, облегчают овладение более сложными движениями, позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Развитие общей выносливости и физических качеств, таких как ловкость, быстрота, координация движений, двигательная реакция, ориентация в пространстве, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

Занятие футболом способствует развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Основными приемами техники игры являются перемещения, удары по мячу, приемы мяча, ведение мяча, отбор мяча, финты, вбрасывание мяча, приемы игры вратаря.

**Перемещения** в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед, прыжков применяются в подвижных играх с мячом и самой игре в футбол. Быстрая смена игровых ситуаций, неожиданные действия противника требуют разнообразных способов перемещений: предельно быстрого бега с места, ускорения, бега приставными шагами; кроме того, ребенку приходится двигаться в самых различных направлениях: по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т. п.

**Удары по мячу** составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и другие действия. Масса и скорость ударяющей в мяч ноги у дошкольников небольшие, поэтому и мяч не набирает большой скорости.

Удары по мячу ногой выполняются серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком и другими частями стопы и тела, которые реже применяются в игре. Футболист, готовясь к удару, за счет свободного замаха накапливает определенную энергию (нога сильно отводится назад, а затем начинает движение вперед сильно сгибаясь). Опорная нога (слегка согнута в коленном суставе) ставится чаще всего с пятки, а во время движения сгибается еще больше, вес тела переносится на всю ступню, а затем в момент отрыва мяча от стопы совершается подъем на носок. Перед соприкосновением стопы с мячом нога представляет собой жесткий рычаг. Дальность полета мяча и траектория зависит от того. С какай силой наносится удар.

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

**Приемы мяча** осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой. Дошкольников следует учить более легким способам приема мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Приемы бедром, грудью, головой доступны только детям в более старшем возрасте.

Для остановки катящегося мяча подошвой игрок встречает его ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок поднят, пятка опущена), затем мяч накрывает подошвой, носок опускается и прижимает к земле.

Прием мяча внутренней стороной стопы, катящегося навстречу, выполняется так: ребенок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу и в момент соприкосновения с мячом отводит ее немного назад.

Прием мяча внешней стороной стопы применяется в случаях, когда мяч падает сбоку от игрока. Остановку мяча выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной. Правая нога, согнутая в колене с пущенной пяткой и приподнятым носком, выносится веред-влево, левая — вперед-вправо. Прием мяча осуществляется в момент его приземления.

**Ведение мяча** осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой. В зависимости от игровой ситуации ребенок при ведении мяча старается не отпускать мяч от себя или посылает дальше вперед. Если соперник близок, толчки производятся в нижнюю часть мяча, если далеко — в середину мяча.

**Финты** (уход с мячом в сторону от соперника).

**Отбор мяча.** При отборе мяча необходимо приблизиться к игроку, владеющему мячом, и когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу. Необходимо предупредить детей, чтобы они играли осторожно, так как можно получить травму.

**Вбрасывание мяча** из-за боковой линии осуществляется так: ребенок берет мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги ставятся в положение небольшого шага или параллельно. Отклонившись назад, он быстро бросает мяч, выпрямляя руки.

**Приемы игры вратаря.** В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой, если есть возможность продвинуться вперед.

Во время подвижных игр с мячом и самой игры в футбол дети учатся видеть мяч, партнеров по игре и расположение защитников. Они должны учиться выбегать на свободное место для получения мяча и не гоняться всем за мячом.

**Методические рекомендации**

Обучение элементам футбола можно начинать в старшей группе детского сада. Ребята овладевают техникой действий с мячом при многократном повторении упражнений. Однако упражнения и игры, в которые включаются изучаемые движения, должны быть очень разнообразными и интересными для детей. Однообразие и монотонность действий снижают интерес у детей. Упражнения и игры должны быть доступными дошкольникам. В начале обучения основное внимание детей направляется на овладение правильными движениями, а затем нужно стремиться, чтобы они освоили сильные и точные удары и скорость движений.

Упражнения дети должны выполнять как правой, так и левой ногой. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений. Например, удар по мячу надо проводить в такой последовательности: удар по неподвижному мячу, удар по мячу после его остановки, удар по мячу, движущемуся навстречу, и наконец, следует переходить к изучению удара при движении самих занимающихся. Начинать обучение ведению мяча лучше всего с ведения по прямой на бегу. Скорость бега при этом постепенно увеличивается. По мере того как дети овладевают этим действием, можно переходить к обучению ведения по дугам, зигзагами, с обводкой стоек. Наконец, следующий этап — это обучение ведению мяча при сопротивлении противника. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол.

Дети должны знать, что:

1) мяч надо вести дальней от соперника ногой;

2) при быстром беге удобнее вести мяч внешней частью подъема, а при медленном — любым способом;

3) если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема.

Если есть возможность дать мяч каждому ребенку, то это значительно повысит эмоциональность занятий и будет способствовать более быстрому освоению приемов.

**Упражнения**

1. Удары ногой по подвешенному мячу.

2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.

3. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.

4. Один ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.

5. Бросок мяча в стенку и прием отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы).

6. Удар мяча ногой в стенку и его прием.

7. Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву.

8. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.

9. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его тоже ногой.

10. Вести мяч правой и левой ногой по прямой.

11. Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой

12. Вести мяч ломанными линиями, толчками одной и поочередно то правой. То левой ногой

13. Вести мяч вокруг стоек.

14. Вести мяч вокруг стоек и ударять по воротам.

15. Вести мяч меняя темп передвижения.

16. Вести мяч с ускорением и ударять по воротам.

17. Бросать мяч из-за головы двумя руками.

18. Бросать мяч по цели на точность попадания.

19. Один ребенок бросает мяч, другой принимает его.

20. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.

21. Один ребенок стоит в воротах, другой с 4-5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.

22. Вратарь стоит в воротах. 2-3 детей поочередно посылают мячи, вратарь должен ловить все мячи в воздухе или направлять мячи ногой в поле.

**Подвижные игры**

**Подвижная цель.** Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий — в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок бывший водящим, встает в круг.

Мячом можно ударять только в ноги водящего.

**Ведение мяча парами.** Дети делятся на двое. У одного из них — мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

**Гонка мячей.** Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого - по мячу. После сигнала воспитателя все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

Вариант. То же, но по первому сигналу воспитателя игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу — в медленном.

**Задержи мяч.** Дети становятся в круг — это нападающие, внутри круга — защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удается сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

Если в игре участвует много детей, то могут быть 2-3 защитника.

**Игра в футбол вдвоем.** Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. Игроки передают мяч друг другу отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший больше количество мячей в круг противника.

**Забей в ворота.** Несколько играющих детей (4-6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) — защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мяч и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

**У кого больше мячей.** Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40-50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

**Футболист.** Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

**Забей гол.** В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20х10 м) на высоте 70-80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится 2 мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

**Смена сторон.** В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7-10 игроков. На площадке в 15-20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

**Футбольный слалом.** На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6-8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5-3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт — финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

**С двумя мячами.** В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5-6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

**Сильный удар.** На площадке обозначается линия удара, а далее — коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

**Попади в мишень.** Дети поочередно с расстояния 7-10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий. Игру можно првести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

**Пингвины с мячом.** В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5-8 м от детей — флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполнят перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

**Правила игры в футбол**

С детьми дошкольного возраста проводится упрощенный вариант игры в футбол ( на площадках меньших размеров и с меньшим числом игроков в командах).

Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные детям требования, например одиннадцатиметровый, угловой удары и другие правила большого футбола. Кроме того, воспитатель может сам оговорить некоторые правила: например, играть с вратарем или без него и т. д.

**Цель игры.** Цель команды в игре - забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры.

**Участники игры.** Каждая команда состоит из 5-8 детей и нескольких запасных. Один из игроков — капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки.

**Судейство.** Воспитатель следит за выполнением правил игры и принимает решения во всех спорных случаях. Он останавливает игру при нарушениях правил игроками, следит за поведением детей, контролирует время игры.

**Время игры.** Игра продолжается 30 мин. Время игры делится на две половины по 15 мин с пятиминутным перерывом. В конце игры проводится малоподвижная игра (продолжительность 3-5 мин) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

**Результат игры**. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот между стойками под перекладиной и если при этом не были нарушены правила игры. Команда, забившая большее количество мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, игра считается законченной вничью.

Правила проведения игры. Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его (ногами) товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Задача игроков противоположной команды — не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Все действия с мячом выполняются только ногами. Касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой, а руками касаться мяча разрешается только вратарю.

**Начало игры.** Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора стороны или начального удара.

Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля, и игра начинается по сигналу воспитателя одним из игроков команды, начинающей игру. Ребенок направляет мяч в сторону противника. Игроки команды соперников должны находиться от мяча на расстоянии не менее 3 м. Ребенок, производящий начальный удар, не имеет права вторично касаться мяча раньше других детей.

После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

После установленного перерыва команды меняются сторонами и начальный удар производится с центра поля игроком противоположной команды, т. е. той, которая не начинала игру.

**Правила замены.** Воспитатель может менять игроков в течение всей игры. Любой из игроков команды может заменить вратаря. Если кто-то из детей очень устал, получил травму или недисциплинированно себя вел, воспитатель останавливает игру, при необходимости помогает ребенку или заменяет его.

**Выход мяча из игры.** Мяч, пересекший боковую линию или линию ворот по земле или воздуху, считается вышедшим из игры. Мяч считается в положении вне игры и тогда, когда игру останавливает воспитатель. В течении всего остального времени мяч считается в игре даже тогда, когда он отскакивает на поле от стойки или перекладины ворот или дети прекращают игру, предполагая, что произошло нарушение правил и судья остановит игру.

**Нарушение правил и наказание за них.** Игрокам не разрешается ставить товарищу подножку, ударять противника ногой, толкаться, тянуть за одежду, за руки, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч. Нарушением правил игры считается также бег с мячом в руках, попытка ловить его. Если игрок нарушает правила, воспитатель останавливает игру и делает ему замечание. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если нарушение совершили одновременно игроки обеих команд, в этом случае и тем и другим назначается штрафной удар (по неподвижному мячу) с места нарушения. За грубые нарушения правил игрок удаляется с поля (с правом его замены) на 1-3 мин.

Надо приучать детей играть дружно, помогать друг другу, сочувствовать при неудаче.

**Оборудование и инвентарь**

На участке с травяным покрытием оборудуется футбольное поле, длина поля не должна превышать 24 м, ширина 18 м. Если детский сад располагает достаточной площадкой, то игра проводится с меньшим числом игроков в командах на площадках любых размеров. Разметка площадки делается мелом. Поперек площадки отмечаются средняя линия и центровой круг диаметром 5 м. На концах площадки ставятся ворота высотой 2 м, шириной 3 м. Ворота делаются из круглого столба диаметром 12 см или из металлических труб. Они окрашиваются белым цветом.

**Примерный план занятий**

**Занятие № 1**

**Задачи:**

- учить технике выполнения удара по неподвижному мячу в сену с расстояния 2,5-3,5 м с места и с разбега;

- учить касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно;

- совершенствовать технику перебрасывания мяча руками друг другу через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см;

- совершенствовать технику бега с прыжком в высоту в упражнении «Дотронься до колокольчика».

**Оборудование:** мячи (диаметр — 20 см) — по количеству детей; веревка с колокольчиками; сетка для игры в волейбол.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Указание к выполнению | Дозировка |
| Вводная часть | | |
| Ходьба:  - высоко поднимая колени, мяч за головой;  - мяч за спиной — захлест голени назад;  - на носках, пятках, внешней стороне стопы.  Бег врассыпную.  Три свистка для перестроения в колонну. По сигналу — бег с прыжком в высоту.  Игровое упражнение  «Дотронься до колокольчика».  Ходьба с передачей мяча под коленом.  Бег с ритмичными ударами мяча о колено.  Дыхательные упражнения.  Построение в 3 колонны. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному друг за другом. Дети по ходу движения берут мячи и продолжают движение, слушая команду педагога.  Спина прямая, колено выше к груди.  Мяч держать двумя руками, удар при каждом шаге.  В ходьбе. | 1 мин.  1 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек. |
| Основная часть | | |
| ОРУ с мячом.  1. И.п. - о.с., прямые руки с мячом внизу. Круг прямыми руками перед собой.  2. И.п. - то же.  1-2 — поворот вправо, выпад правой ногой. И.п.;  3-4 — поворот влево, выпад левой ногой. И.п.  3. И.п. - ноги широко, руки с мячом за головой.  1-2 — наклон к правой, левой ноге;  3-4 — выпрямиться.  4. И.п. - присесть на правую ногу, коленом упереться в пол, левая нога выпрямлена в сторону. Руки с мячом перед собой.  1-2 — присесть на пятку правой ноги, мяч вверх;  3-4 — выпрямить туловище, вернуться в и.п.;  5-8 — то же с левой ноги.  5. И.п. - сидя на полу, ноги выпрямлены, руки с мячом за головой.  1-3 — легкие удары мячом по носочку ступни;  4 — вернуться в и.п.  6. И.п. - лежа на полу на спине, руки с мячом выпрямлены вверх.  1-2 — сесть, дотронуться мячом до колена правой ноги;  3-4 — и.п.  То же к колену левой ноги.  7. Прыжки вокруг мяча на двух ногах, чередуя с 10 прыжками на правой ноге, 10 прыжками на левой ноге.  Дыхательные упражнения.  Упражнения в футбольной технике:  1. По команде касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно.  2. Удар носком ноги по неподвижному мячу в сену с расстояния 2,5-3,5 м с места.  3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега.  Подвижная игра « У кого меньше мячей». Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.  Дыхательные упражнения. | Спину держать прямо, голову поворачивать вслед за мячом.  Голову поворачивать вслед за мячом.  Ноги в коленях не сгибать.  Спину стараться держать прямо.  Ноги в коленях не сгибать.  Плавно поднять и опустить туловище.  Прыжки выполнять легко.  В ходьбе.  Построение в 3 колонны.  Выполняют по трое.  Выполняют по двое.  Площадка разделена сеткой на уровне 130-150 см. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.  В ходьбе. | 5-6 раз.  5-6 раз в каждую сторону.  5-6 раз.  5-6 раз.  По 5-6 раз к каждому носку.  5-6 раз.  По 3 подхода в течении 40-50 сек.  10-20 сек.  До 6-7 касаний.  До 4-6 ударов.  До 4-6 ударов.  3 мин.  10-20 сек. |
| Заключительная часть | | |
| Игра-импровизация «Клоун с мячом». По сигналу дети изображают клоуна, замерев на месте. |  | 1-2 мин. |

**Занятие № 2**

**Задачи:**

- учить технике выполнения удара по мячу носком ноги в ворота (шириной 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м с места;

- учить технике выполнения передачи мяча друг другу в паре (тройке) с места, а затем с разбега;

- закрепить технику касания носком центра мяча, лежащего неподвижно;

- совершенствовать навыки, необходимые во вратарской технике: перебрасывание мяча руками друг другу, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м;

- совершенствовать технику подбрасывания и ловли мяча двумя руками. Стоя на месте и с продвижением вперед.

**Оборудование:** мячи (диаметр — 20 см) — по количеству детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Указание к выполнению | Дозировка |
| Ходьба:  - высоко поднимая колени, мяч за головой;  - мяч за спиной — захлест голени назад;  - на носках, пятках, внешней стороне стопы.  Бег врассыпную.  Ходьба с передачей мяча под коленом.  Бег с высоким подниманием бедра.  Дыхательные упражнения.  ОРУ с мячом (см. занятие № 1).  Дыхательные упражнения.  Упражнения в футбольной технике:  1. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с места.  2. Удар по мячу носком ноги в ворота (шириной 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м с места.  3. Передача мяча друг другу, стоя на расстоянии 2-2,5 м друг от друга, в паре (тройке) с места.  4. «Я знаю...»  Подбрасывая мяч, продвигаясь вперед, называть по 5 и более имен, птиц, животных и т. п.  Подвижная игра «10 передач». Дети становятся парами. Расстояние в паре 2 м, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на пол. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на пол.  Дыхательные упражнения. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному друг за другом. Дети по ходу движения берут мячи и продолжают движение, слушая команду педагога.  Спина прямая, колено выше к груди.  Мяч держать двумя руками, касаться коленом мяча.  В ходьбе.  Построение в 3 колонны.  В ходьбе.  Выполнять одновременно. | 1 мин.  1 мин.  30 сек.  30 сек.  10-20 сек.  10-20 сек.  До 4-6 ударов.  До 4-6 ударов.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  30 сек. |
| Заключительная часть | | |
| По команде касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно. | Дети стоят врассыпную. | 30 сек. |

**Заключение**

Проблема развития двигательной активности детей приобретает все большее значение в наше время. Дети больше времени уделяют малоподвижному образу жизни. Необходимость гармонического развития двигательных способностей путем использования разнообразных средств, направленных на совершенствование ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Именно в спортивных играх ребенок получает уникальную возможность проявить собственную активность, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний. Использование в дошкольном возрасте игр с элементами спорта как средства и формы организации физического развития ребенка.

Таким образом, можно сделать вывод, что обучение детей элементарному футболу, способствует совершенствованию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

**Литература**

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1992.

2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. М.: Просвещение, 1983.

3. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируем, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. Образования / Н.Ч. Железняк, Е.Ф Желобкович. - Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2008.

4. Карманова Л.В., Шебеко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада: Метод. Пособие. - Мн.: Полымя, 1987.

5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. - М.: Изд-во НЦЭНАС, 2006.

6. Шебеко В.Н. и др. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. - 4-е изд., испр.- М.: Издательский центр «Академия», 2000.