

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ЕКАТЕРИНБУРГА
Управление образования администрации Верх-Исетского района г.
Екатеринбург
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 72

Юридический адрес: г. Екатеринбург, ул. Соболева, 17
тел./факс (343) 300-18-43

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 2
от «26» октября 2020

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ-детский сад
№ 72
В.Ю.Жигулева
Приказ №183-О от «26» октября 2020



УЧЕБНЫЙ ПЛАН К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная Возраст
обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель: Григорчук К.А.
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2020

Учебно-тематический план

месяц	№ п/п	Тема занятия	Содержание
сентябрь	1	простейшие правила игры	Беседа: простейшие правила игры. Вспомнить основные элементы техники игры. Игра в футбол
	2	Как избежать травматизма?	Беседа: как избежать травматизма. Ведение мяча по прямой, змейкой. Удары в цель. Игра в футбол.
	3	Диагностика	Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).
	4	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч».
	5	Передача мяча в тройках, прыжки	Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол.
	6	простейшие правила игры	Беседа: простейшие правила игры. Вспомнить основные элементы техники игры. Игра в футбол
	7	Как избежать травматизма?	Беседа: как избежать травматизма. Ведение мяча по прямой, змейкой. Удары в цель. Игра в футбол.
	8	Диагностика	Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).
октябрь	9	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя способ снизу (расстояние 3-4 м). Метание малого мяча вдаль правой и левой рукой. Игр. упр.: «Подскок», «Толкни – поймай». П/и.: «Воевода». Игра в футбол.
	10	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя способ из-за головы. Метание малого мяча в вертикальную цель, в броске мяча вверх и ловле его двумя руками. Игр. упр. «Головой удерживая мяч», «Подскок», «Мяч в обруч». П/и.: «Колобок». Игра в футбол.
	11	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч».
	12	Передача мяча в тройках, прыжки	Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол.
	13	простейшие правила игры	Беседа: простейшие правила игры. Вспомнить основные элементы техники игры. Игра в футбол
	14	Как избежать травматизма?	Беседа: как избежать травматизма. Ведение мяча по прямой, змейкой. Удары в цель. Игра в футбол.
	15	Школа мяча	Бросание мяча друг другу вперед-вверх от головы двумя руками в приседе. Отбивание мяча об стенку с хлопком. Игр. упр.: «Отбивалки», П/и.: «Летучий мяч». Игра в футбол.
	16	Школа мяча, скоростное ведение по прямой	Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Ведение мяча по прямой. Игр. упр.: «Не задень предмет», «Быстро за мячом». П/и.: «Защита крепости». Игра в футбол.
Ноябрь	17	Школа мяча. Ведение с остановкой и изменением скорости	Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, спиной друг к другу. Ведение мяча с остановкой и изменением скорости. Игр. упр.: «Переноска мячей». П/и: «Играй, играй, мяч не теряй». М/п игра «Повтори-ка».
	18	Школа мяча,	Перебрасывание мяча друг другу с хлопком, поворотом. Метание в цель из

		скоростное ведение с изменением направления	исходного положения, стоя на коленях. Ведение с изменением направления Игр. упр.: «Передал-садись». П/и.: «Успей поймать». Игра в футбол.
	19	Техника передвижения, скоростное ведение	Бег через набивные мячи. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой, «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. П/и. «Пустое место» (пятнашки с вызовом). Игра в футбол.
	20	Ведение мяча, удары по неподвижному мячу	Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу. Игр.упр. «Подвижная цель» - дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего, «Чей мяч дальше?». П/и. «Разноцветный мячик». М/п игра «Тик-так».
	21	Школа мяча. Ведение с остановкой и изменением скорости	Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, спиной друг к другу. Ведение мяча с остановкой и изменением скорости. Игр. упр.: «Переноска мячей». П/и: «Играй, играй, мяч не теряй». М/п игра «Повтори-ка».
	22	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления	Перебрасывание мяча друг другу с хлопком, поворотом. Метание в цель из исходного положения, стоя на коленях. Ведение с изменением направления Игр. упр.: «Передал-садись». П/и.: «Успей поймать». Игра в футбол.
	23	Техника передвижения, скоростное ведение	Бег через набивные мячи. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой, «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу. П/и. «Пустое место» (пятнашки с вызовом). Игра в футбол.
	24	Ведение мяча, удары по неподвижному мячу	Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу. Игр.упр. «Подвижная цель» - дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего, «Чей мяч дальше?». П/и. «Разноцветный мячик». М/п игра «Тик-так».
Декабрь	25	Техника передвижения, передача мяча	Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. ». «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах: приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи. П/и «Мяч и веревка». М/п игра «Будь внимательным».
	26	Передача мяча в движении, удары по катящемуся мячу	Передача мяча друг другу в движении. Удары по воротам; удар мяча о стену и обратно. Игр.упр.«Точный удар», «Кто больше отобьет». П/и. «Пятнашки». Игра в футбол
	27	Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Удары по воротам. Игр.упр. «Вокруг света» - ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, «Не выпускать мяч из круга», «Забей в ворота». П/и. «Белые медведи». Игра в футбол
	28	Ведение мяча восьмеркой, передачи мяча	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Ведение мяча парами. Передача мяча ногой по кругу. Игр. упр. «Ведение мяча парами», «Забей в ворота». П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол.
	29	Техника передвижения, передача мяча	Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. ». «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах: приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи. П/и «Мяч и веревка». М/п игра «Будь внимательным».
	30	Передача мяча в движении, удары по катящемуся мячу	Передача мяча друг другу в движении. Удары по воротам; удар мяча о стену и обратно. Игр.упр.«Точный удар», «Кто больше отобьет». П/и. «Пятнашки». Игра в футбол
	31	Ведение мяча восьмеркой,	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Удары по воротам. Игр.упр. «Вокруг света» -

		передача мяча по кругу	ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, «Не выпускать мяч из круга», «Забей в ворота». П/и. «Белые медведи». Игра в футбол
	32	Ведение мяча восьмеркой, передачи мяча	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Ведение мяча парами. Передача мяча ногой по кругу. Игр. упр. «Ведение мяча парами», «Забей в ворота». П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол.
январь	33	Игра в футбол по заданию	Игр. упр. «С двумя мячами», «Борьба за мяч». Игра в футбол.
	34	Школа мяча	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча вперед головой. Игр. упр. «Передал - садись» -броски и ловля мяча, «Светофор» - во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста. П/и «Салки с мячом». М/п игра. «Передай мяч соседу».
	35	Школа мяча, ведение с обманными движениями	Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Ведение мяча с обманными движениями. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – пададь не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».
	36	Школа мяча	Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Бросание мяча и ловля его двумя руками. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – пададь не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч, П/и. «Охотники и утки». Игра в футбол.
	37	Школа мяча	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча вперед головой. Игр. упр. «Передал - садись» -броски и ловля мяча, «Светофор» - во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста. П/и «Салки с мячом». М/п игра. «Передай мяч соседу».
	38	Школа мяча, ведение с обманными движениями	Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Ведение мяча с обманными движениями. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – пададь не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе. П/и «За мячом». М/п игра «Будь внимателен».
	39	Школа мяча	Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Бросание мяча и ловля его двумя руками. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – пададь не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч, П/и. «Охотники и утки». Игра в футбол.
	40	Школа мяча	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча вперед головой. Игр. упр. «Передал - садись» -броски и ловля мяча, «Светофор» - во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста. П/и «Салки с мячом». М/п игра. «Передай мяч соседу».
февраль	41	Передача мяча в парах, открывание	Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. Игр.упр. «Лови, бросай – пададь не давай», «Туннель» -прокатывание мяча между ног, «Меткий стрелок». П/и. «Займи свободный кружок». Игра в футбол.
	42	Передача мяча в движении, открывание.	Передача мяча в движении. Ведение мяча. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами (открывание). П/и. «Ловля оленей», «Мяч капитану». Игра в футбол.
	43	Ведение с последующим ударом в цель	Ведение с последующим ударом в цель, с разных участков поля. Игра в футбол. Релаксация «Наедине с дождем».

	44	Ведение мяча с препятствиями	Игр. упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка). Игра в футбол. Релаксация «Волшебный сон».
	45	Передача мяча в парах, открывание	Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. Игр. упр. «Лови, бросай – падаешь не давай», «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Меткий стрелок». П/и. «Займи свободный кружок». Игра в футбол.
	46	Передача мяча в движении, открывание.	Передача мяча в движении. Ведение мяча. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами (открывание). П/и. «Ловля оленей», «Мяч капитану». Игра в футбол.
	47	Ведение с последующим ударом в цель	Ведение с последующим ударом в цель, с разных участков поля. Игра в футбол. Релаксация «Наедине с дождем».
	48	Ведение мяча с препятствиями	Игр. упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка). Игра в футбол. Релаксация «Волшебный сон».
март	49	Передача мяча в тройках, развитие равновесия	Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Кто быстрее?». П/игра «Пустое место». М/п игра «Мяч по кругу».
	50	Школа мяча, передача мяча в тройках в движении	Передача мяча через сетку в парах способом из-за головы. Ползание под дугами, головой прокатывая набивной мяч. Передача мяча в тройках, в движении. П/игра «Успей перебежать». «Здравствуй, догони!». Игра в футбол.
	51	Развитие силы и координации	Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игры «Штандр. Мячик кверху», «Удочка». Игра в футбол. М/п игра «Кузнечик» – формирование правильной осанки.
	52	Элементы игры в волейбол	Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от. Игра в зайчика 3х1. П/игры «Не урони мяч». «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол М/п игра «Сделай фигуру».
	53	Передача мяча в тройках, развитие равновесия	Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Кто быстрее?». П/игра «Пустое место». М/п игра «Мяч по кругу».
	54	Школа мяча, передача мяча в тройках в движении	Передача мяча через сетку в парах способом из-за головы. Ползание под дугами, головой прокатывая набивной мяч. Передача мяча в тройках, в движении. П/игра «Успей перебежать». «Здравствуй, догони!». Игра в футбол.
	55	Развитие силы и координации	Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игры «Штандр. Мячик кверху», «Удочка». Игра в футбол. М/п игра «Кузнечик» – формирование правильной осанки.
	56	Элементы игры в волейбол	Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от. Игра в зайчика 3х1. П/игры «Не урони мяч». «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол М/п игра «Сделай фигуру».
Апрель	57	как достичь положительного результата?	Беседа: как достичь положительного результата? Игра по упрощенным правилам 3 на 3
	58	Передача мяча в тройках, развитие равновесия	Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Кто быстрее?». П/игра «Пустое место». М/п игра «Мяч по кругу».
	59	Школа мяча, передача мяча в тройках в движении	Передача мяча через сетку в парах способом из-за головы. Ползание под дугами, головой прокатывая набивной мяч. Передача мяча в тройках, в движении. П/игра «Успей перебежать». «Здравствуй, догони!». Игра в футбол.
	60	Развитие силы	Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой

		и координации	мяч, другой удерживает его ноги. П/игры «Штандр. Мячик кверху», «Удочка». Игра в футбол. М/п игра «Кузнечик» – формирование правильной осанки.
	61	Элементы игры в волейбол	Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от. Игра в зайчика 3х1. П/игры «Не урони мяч». «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол М/п игра «Сделай фигуру».
	62	Диагностика	Ведение мяча змекой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).
	63	как достичь положительного результата?	Беседа: как достичь положительного результата? Игра по упрощенным правилам 3 на 3
	64	Передача мяча в тройках, развитие равновесия	Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. упр. «Кто быстрее?». П/игра «Пустое место». М/п игра «Мяч по кругу».
май	65	Развитие координации, техника владения мячом	Бег по координационной лесенке. Футбольное путешествие. П/и. «Пятнашки с мячом», «Беспокойный мяч». М/п игра «Вызов по имени».
	66	Развитие равновесия, техника владения мячом	Ходьба по гимнастической скамье с перекладыванием малого мяча перед собой из правой руки в левую. Отбивание мяча от стены и ловля его двумя руками. Футбольное путешествие.
	67	Игра	Игра по упрощенным правилам 1 на 1
	68	Игра	Игра по упрощенным правилам 4 на 4
	60	Развитие силы и координации	Эстафета «Гачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игры «Штандр. Мячик кверху», «Удочка». Игра в футбол. М/п игра «Кузнечик» – формирование правильной осанки.
	70	Элементы игры в волейбол	Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от. Игра в зайчика 3х1. П/игры «Не урони мяч». «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол М/п игра «Сделай фигуру».
	71	Игра	Игра по упрощенным правилам 4 на 4
	72	Итоговое «Волшебные мячи»	Игр. упр.: «Вышло солнце из-за речки» - бег врассыпную, быстро построиться возле своего обруча. «Попади в корзину» - бросок мяча в корзину разными способами, с разных точек. П/и. «Гонка мячей», «У кого меньше мячей», «Займи свободный кружок». М/п игра «Ручеек с мячом».
Всего:	72 занятия		

Беседы с детьми для знакомства с игрой футбол.

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

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

Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют,

А кидают, и бросают,

И ногами сильно бьют.

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

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

В отличие от всех других видов спорта, футбол – самый консервативный. Правила игры за 200 лет почти не изменились. В них не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол не мыслим: 11-метрового штрафного удара, называемого *пенальти*, и судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны.

А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете? Кто из наших футболистов известен всему миру? Да, это наш вратарь Лев Яшин.

В футбол любят играть не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды. Взлетит и упадет на землю мяч. И снова взлетит... статистика утверждает, что в любую секунду дня на земном шаре в воздухе одновременно находятся пятьдесят таких мячей. И один из них ваш.

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

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

И снова мы спешим на стадион –

И никуда от этого не деется.

Кто магией футбола увлечен

Того не покидает детство.

А почему футбол привлекает столько зрителей? Да потому, что футболисты, как артисты, демонстрируют свои таланты, соревнуются в умении вести мяч, бить по нему.

Хотите поиграть? Начертите на асфальте большой круг. Возьмите мяч. А теперь постарайтесь ногой вести мяч по кругу, не сходя с линии. Мяч укатился далеко за круг? Не расстраивайтесь: у вас все впереди. Если хотите стать футболистами, вы должны научиться управлять мячом, а не мяч должен управлять вами. Помогут вам мои советы.

Перемещение игрока. Играя в футбол, вы должны уметь выполнять перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бегать лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, прыгать, владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте.

Удары по мячу. Ударами забивают мяч в ворота соперника, ударами же передают мяч партнеру, ведут мяч.

Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой (в старшем возрасте).

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

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

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

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

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

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

Остановка катящегося мяча дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам.

Самое главное при остановке мяча – чтобы он не отскочил от ноги игрока.

При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу. Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается.

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

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

Чтобы *отобрать мяч*, нужно угадать намерение соперника, владеющего мячом, и послать ногу навстречу мячу. При этом старайтесь не толкнуть соперника, не ударить его по ноге.

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

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

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

Попробуем поиграть!

В игре вы можете быть как нападающим, так и защитником.

Мяч у тебя или у игрока из твоей команды. Вы нападаете на ворота соперника. В этом случае, вы – нападающие. Ваша команда забьет гол в ворота, если вы будете *разыгрывать мяч*, т.е. передавать его друг другу, приближаясь к воротам соперника. Ура! Гол! Все получилось. Вы – настоящая команда. Теперь мяч переходит к команде, которой вы забили гол. Задача вашей команды – защищать свои ворота, чтобы вам не забили гол. Теперь ты и твоя команда – защитники. Попробуй отобрать мяч, не толкнув соперника. Если заметил, что мяч летит или катится к игроку – сопернику, который находится недалеко от тебя, попытайся перехватить, отобрать мяч, защитить свои ворота. Твои ворота и ворота соперника защищает вратарь. Это очень важный игрок в команде. Кроме владения основными приемами полевых игроков, он должен уметь ловить, отбивать, вводить мяч в игру.

При ловле высоко летящего мяча в прыжке вратарь одновременно с прыжком поднимает вверх прямые руки с широко расставленными пальцами. Когда мяч коснется пальцев рук, вратарь обхватывает его и прижимает к груди.

Если мяч катится по земле на вратаря, то он должен согнуть ноги, наклониться и ловить мяч прямыми руками с обращенными вперед ладонями.

Отбивают мяч в тех случаях, когда при попытке поймать его можно допустить ошибку. Отбивать лучше двумя кулаками, но, если это неудобно, можно и одним.

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

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

4 Беседа: Простейшие правила игры.

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

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

В команде может играть по 5 – 8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Одного из игроков команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название («Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна быть форма разного цвета (например, у одних – синие майки, у других – красные), чтобы не ошибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля и начального удара. Для этого можно использовать дощечку, окрашенную с одной стороны в красный, а с другой – в белый цвет. Судья ставит мяч на землю. По сигналу один из игроков в команды, начавший игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснется мяча другие игроки.

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

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

Игроки имеют право вести мяч только ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника.

Задача игроков противоположной команды – не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить мяч.

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

Игра может длиться до 30 минут. Время игры делится на две половины, по 15 минут каждая, с 5-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать другая команда – не та, которая начинала игру.

По окончании игры поиграйте в малоподвижную игру, чтобы привести организм в более спокойное состояние.

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

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

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

5 Беседа: Как избежать травматизма.

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

Чтобы избежать травматизма:

- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;
- обувь должна быть без каблучков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;
- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;
- учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть – пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

6 Беседа: Как достичь положительного результата.

- Футбол – игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды – эгоистам в футболе удача не сопутствует.

«Нужно... умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...»

Эти слова великого педагога А.С.Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:

- Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.
- Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.
- Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.
- Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.
- Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все – за одного».

Ставьте интересы команды выше своих – только тогда вы добьетесь положительного результата.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575844

Владелец Жигулева Валентина Юрьевна

Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022