

Принят на Педагогическом совете  
частного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад «Швабе-Эврика»  
Протокол № 1 от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧДОУ  
«Детский сад «Швабе-Эврика»  
Е.С.Бакланова  
«26» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
для детей дошкольного и школьного возраста  
«Юный Футболист»**

**Составитель: Дьяконов Р.С.,  
педагог дополнительного образования, тренер**

**Екатеринбург, 2024**

## **Аннотация к программе для детей дошкольного и школьного возраста.**

Программа рассчитана на детей дошкольного и школьного возраста

Срок реализации 5 месяцев.

Год разработки: 2024 г.

г. Екатеринбург

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).

С этой целью была разработана программа дополнительного образования. Спортивная секция 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: 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 упражнений 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 и прививает любовь к футболу.

**Цель:** содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка дошкольного и школьного возраста в процессе обучения игре в футбол.

### **Задачи:**

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол
- ознакомить с основными правилами и принципами игры
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.)

- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача)
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)
- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

**Сроки реализации программы:** 5 месяцев.

**Состав группы-**15-20 человек.

**Продолжительность занятий:** 35 мин.

**Формы работы с детьми и режим занятий:** занятия проводятся на спортивной площадке 2 раза в неделю, 36 занятий за 5 месяцев.

**Предполагаемые результаты по реализации программы:** укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

**Обучение навыкам владения мячом состоит из трех этапов:**

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.
2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.
3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

**При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:**

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение передачи мяча с одного и того же места определенным способом).
2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами в разных условиях
4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого

используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

### **Требования к уровню подготовки воспитанников.**

#### ***Знать / понимать:***

- роль занятий по физической культуре для физического развития;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях и в спортивном зале;
- названия и упрощенные правила игры в футбол.

#### ***Уметь:***

- свободно ориентироваться на площадке;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, метать;
- взаимодействовать друг с другом во время игры,
- выполнять основные приемы техники спортивных игр футбол, баскетбол, волейбол;
- подчинять свои интересы интересам команды.

## **Содержание программы:**

### **1) Техника ведения мяча:**

- ходьба в сочетании с бегом с мячом в ногах
- бег с изменением направления с мячом
- бег с изменением скорости

### **2) Удар по мячу:**

- внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам
- удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам
- удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного
- прямолинейное ведение и удар
- обводка стоек и удар

### **3) Смена направления на 180\***

- смена направления на 180\* внутренней стороной стопы
- смена направления на 180\* подошвой
- смена направления на 180\* внешней стороной стопы
- смена направления на 180\* с помощью футбольных финтов

### **4) Ведение мяча:**

- ведение внешней стороной подъема
- ведение с разной скоростью и сменой направления
- ведение с обводкой стоек
- ведение с применением обманных движений
- ведение с последующим ударом в цель
- ведение после остановок разными способами

### **5) Передача мяча:**

- передачи, выполняемые разными частями стопы
- передачи короткие и средние
- передача неподвижного мяча
- передача катящегося мяча

### **6) Тактическая подготовка:**

- «Открывание»
- передачи
- ведение и обводка
- удары по воротам
- обманные движения

### **7) Теоретическая подготовка:**

- футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире
- учимся играть в футбол
- умеете нападать, умеете защищать
- простейшие правила игры
- как избежать травматизма
- как достичь положительного результата

## **Учебно-тематический план**

**месяц № п/п,**

**время**

**Тема занятия Содержание**

**Май**

1.

35 мин.

Знакомство с игрой футбол.

Беседа на тему «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире», ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам, игра в футбол.

2.

35 мин.

Учимся играть в футбол

Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). Игра в футбол.

3-4.

35 мин.

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).

Метание набивного мяча из-за головы (1 кг/см).

Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока.

5.

35 мин.

Школа мяча.

Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча вдаль правой и левой рукой. Игр. упр.: «Вперед с мячом». П/и: «Поймай мяч». Игра в футбол.

6.

35 мин.

Школа мяча. Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ от груди. Метание мяча вдаль.

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игр. упр.: «Догони мяч». П/и.: «Брось, поймай». Игра в футбол.

7.

35 мин.

Школа мяча, удар по неподвижному мячу

Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар мяча в цель. Игр. упр.: «Солнышко». П/и.: «Мяч водящему». Игра в футбол.

8.

35 мин.

Школа мяча, ведение мяча

Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр.: «Перенос трех мячей». П/и.: «Мяч и веревка». Игра в футбол.

**Июнь.**

9.

35 мин.

Школа мяча, ведение мяча

Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Ведение мяча с изменением скорости. Игр. упр.: «Пингвины с мячом». П/и.: «Ловишка в кругу». М/п игра «Ручейки и озера».

10.

35 мин.

Школа мяча.

Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Игр. упр.: «Передал - садись». П/и «Сделай фигуру». Игра в футбол.

11.

35 мин.

Техника

передвижения,

ведение мяча

«Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой.

Игр. упр. «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу, «Обратный поезд». П/и.: «Подвижная цель». М/п игра «Олени».

12.

35 мин.

Удар по

неподвижному

мячу, ведение

мяча

Бег через набивные мячи. «Чей мяч дальше?» - удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр. упр.: «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу.

П/и. «Задержи мяч». Игра в футбол.

13.

35 мин.

Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча

Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами.

Игр. упр. «Точный удар» - игра в парах: удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч. П/и. «Пустое место». Игра в футбол.

14.

35 мин.

Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»

Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и.«Блуждающий мяч». «У ребят порядок строгий». М/п игра «Запомни и замри».

15.

35 мин

Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение

Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямом направлении на скорость.

Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Ловкий оленевод». Игра в футбол.

16.

35 мин.

Ведение с изменением направления, передача мяча

Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр. «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга», П/и. «Меткий стрелок». игра в футбол.

**Июль.**

17.

35 мин.

Передача мяча, ведение

Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр. «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята». П/и «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол.

18.

35 мин.

Техника владения мячом

Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками. Игр.упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля

мяча. П/ и. «Ловля оленей». М/п игра «Летает - не летает».

19.

35 мин.

Техника владения мячом

Техника владения мячом (перекаты мяча в движении). Передача мяча друг другу, стоя на месте. Игр. упр. «Светофор» (во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста), «Три мяча». П/ и.: «Волк и олени». Игра в футбол.



20.

35 мин.

Техника передвижения

Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад)

Игр.упр.«Найди свой цвет», «Туннель» -прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч. П/и.: «Стой!». Игра в футбол.

21.

35 мин.

Передача мяча в парах, передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание.

Игр.упр. «Лови, бросай –

падать не давай», «Туннель» -прокатывание мяча между ног, «Меткий стрелок». открывание П/и. «Займи свободный кружок». Игра в футбол.

22.

35 мин.

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.

23.

35 мин.

Ведение с последующим ударом в цель

Ведение с последующим ударом в цель, с разных участков поля. Игра в футбол.

Релаксация «Наедине с дождем».

24.

35 мин.

Ведение мяча с препятствиями

Игр. упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка). Игра в футбол. Релаксация «Волшебный сон».

**Август.**

25.

35 мин.

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».

26.

35 мин.

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.

27.

35 мин.

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.

28.

35 мин.

Элементы игры

в волейбол

Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от. Игра в зайчика 3x1.

П/игры «Не урони мяч». «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол М/п игра

«Сделай фигуру».

29.

35 мин.

как достичь

положительного

о результата?

Беседа: как достичь положительного результата? Игра по упрощенным правилам

3 на 3

30-31.

35 мин.

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 x 2 м).

32.

35 мин.

Развитие координации, техника владения мячом

Бег по координационной лесенке. Футбольное путешествие. П/и. «Пятнашки с мячом», «Беспокойный мяч». М/п игра «Вызов по имени».

**Сентябрь.**

33.

35 мин.

Развитие равновесия, техника владения мячом

Ходьба по гимнастической скамье с переключением малого мяча перед собой из правой руки в левую. Отбивание мяча от стены и ловля его двумя руками.

Футбольное путешествие.

34.

35 мин.

Игра Игра по упрощенным правилам 1 на 1

35.

35 мин.

Игра Игра по упрощенным правилам 4 на 4

36.

35 мин.

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».

### ***Подвижные игры с мячом***

Для развития организма ребенка- дошкольника. 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.

### **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.

### **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.

### **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 отмечаются дети, правильно выполнившие противоположные действия.

### **Мячик кверху**

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.

### **Большой мяч**

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 бегаёт 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 сигнала 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 группа 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.

Тренер отмечает, 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 обруча. 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).

### **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 тренера игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

### **Мяч – водящему**

Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг. В центре круга – 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.

### **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 тренера «Охотники!» все бегут из лес в поле. Охотники стараются поймать зверей – попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осадили».

### **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 тренера игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противника 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 встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй 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.)

### **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. Обежав 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.

### **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 тренер, 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.

### **Борьба за мяч**

Дети делятся на две команды (надевают отличительные манишки). Каждая команда выбирает капитана.



Тренер 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.

### **Оборудование:**

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, футбольные);
- фишки;
- манишки разных цветов
- конусы-ориентиры;;
- ворота для футбола;

### **Инструкции**

Программа будет выполнена при условии четкого взаимодействия формы работы, методов, средств обучения и тематическим планированием. Содержание работы может корректироваться в зависимости от индивидуальных особенностей детей и от творчества педагога. \_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061490

Владелец Бакланова Елена Станиславовна

Действителен с 11.02.2025 по 11.02.2026