

***Блок 1. Упражнения на развитие «чувства мяча»***

1. ходьба с подбиванием мяча, находящегося в руках бедром ноги, коленом;

2. сидя на стуле прокатывать мяч одной ногой:

• вперед, до постановки стопы на пятку;

• в правую и левую стороны, с постановкой ноги на внешнюю, внутреннюю сторону стопы;

3. постановка правой и левой ноги к мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком, пяткой;

4. стоя на одной (правой, левой) ноге, другой ногой на мяче прокатывание мяча:

• вперед, до постановки стопы на пятку;

• назад, до постановки стопы на носок;

• в правую и левую стороны, с постановкой ноги на внутреннюю, внешнюю сторону стопы;

5. стоя на одной (правой, левой) ноге, другой ногой на мяче прокатывать мяч вперед, назад и в стороны по наклонной поверхности;

6. стоя на одной (правой, левой) ноге, другой ногой на мяче прокатывать мяч вперед внешней стороной стопы;

7. стоя на одной (правой, левой) ноге, другой ногой на мяче выполнять:

• круговые движения мячом внутрь и наружу;

• движения, описывая квадрат;

• движения, описывая треугольник;

• движения по восьмерке в левую и правую стороны;

8. сидя на стуле поочередно ставить на мяч одну (правую, левую) ногу;

9. то же стоя;

10. стоя одной ногой на мяче прыжком выполнять смену ног;

11. стоя одной (правой, левой) ногой на мяче выполнять прыжки вокруг мяча:

• вперед;

• назад.

**При выполнении упражнений**:

• использовать мячи различных размеров и цветов;

• называть стороны и фигуры, по которым осуществляется прокатывание мяча;

• называть части стопы;

• для большей четкости в организации рекомендуется обозначить правую или левую ноги цветовым ориентиром;

• использовать в проведении эстафет упражнения 10, 11.

**Подвижные игры**:

1. «Кто быстрее»

На площадке обозначаются две линии. По сигналу дети, перекатывая мяч подошвой одной ноги, двигаются от одной линии к другой.

Варианты игры: варьировать расстояние между линиями (от меньшего к большему), размер мяча, чередовать правую и левую ноги, выполнять передвижение прыжками, вперед спиной. Предлагать детям запоминать различные дидактические пособия, расставленные вдоль линий.

Методические указания: побеждает тот, кто всех быстрее и точно выполнит задание и запомнит как можно больше методического материала.

2. «Не ошибись!»

Водящий предлагает выполнить заданное движение мячом (стоя одной ногой на мяче) по зрительному или слуховому ориентиру.

Варианты: дети могут играть сидя или стоя; предлагается выполнять различные прокатывания (вперед, назад, вправо, влево, круг, квадрат, треугольник, восьмерка) мяча; контуры, по которым осуществляется прокатывание мяча, могут быть нарисованы мелом на полу перед ребенком; варьируется размер мяча. Детям можно предлагать прокатывание мячом одной фигуры начерченной на полу разными цветами, по зрительному или слуховому ориентиру который должен совпадать с заданными цветами.

Методические указания: побеждает тот, кто правильно выполнит задание, назовет фигуру и цвет.

***Блок 2. Упражнения, направленные на обучение ударов различными способами***:

1. замахи как при ударе с касанием мяча:

• носком;

• серединой подъема стопы;

• внутренней частью подъема;

• внешней частью подъема;

2. удары по неподвижному мячу правой и левой ногой:

• носком;

• средней частью подъема;

3. удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с опорой:

• внутренней частью подъема;

• внешней частью подъема;

4. удары пяткой правой и левой ногой назад, вправо, влево;

5. удары по неподвижному мячу правой и левой ногой различными способами с 1-3 шагов;

6. удары по неподвижному мячу правой и левой ногой различными способами с разбега;

7. удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся навстречу мячу;

8. в висе отбивание летящего навстречу мяча;

9. удары правой и левой ногой различными способами с разбега по катящемуся (навстречу, от себя) мячу;

10. несколько последующих ударов в стенку правой и левой ногой различными способами;

11. удары в цель, в том числе имеющую дидактическую направленность (подвижную, неподвижную, закрепленную):

• стоя правой и левой ногой различными способами неподвижным мячом;

• правой и левой ногой различными способами с 1-3 шагов неподвижным мячом;

• правой и левой ногой различными способами с разбега неподвижным мячом;

• правой и левой ногой различными способами с разбега по подвижному мячу.

12. бросать мяч из-за головы двумя руками:

• в парах, с ловлей мяча;

• в парах, один ребенок бросает, другой отбивает мяч руками;

• по различным дидактическим целям, на точность попадания.

**При выполнении упражнений**:

• использовать мячи различных размеров и цветов;

• называть стороны, в которые наносится удар и фигуры, по которым наносится удар мячом;

• называть части стопы;

• для большей четкости в организации рекомендуется обозначить правую или левую ноги цветовым ориентиром;

*при обучении удару носком стопы*:

• бьющая и опорная нога находятся сзади мяча на одинаковом расстоянии, бьющая – напротив мяча, опорная – немного в стороне;

• носок опорной ноги должен быть обращен вперед;

• когда бьющая нога движется к мячу мимо опорной, опорная нога выпрямляется;

• носок бьющей ноги должен попадать в середину мяча;

• в момент касания мяча носком бьющая нога остается чуть согнутой;

*при обучении удару серединой подъема стопы*:

• опорная нога ставится рядом с мячом так, чтобы ее носок был чуть впереди мяча;

• бьющая нога находится сзади, напротив мяча;

• в момент удара опорная нога ставится на носок;

• середина подъема бьющей ноги должна попадать в середину мяча;

• в момент касания подъемом бьющая нога должна быть еще согнута и выпрямляется как бы «провожая» мяч;

• в момент удара разноименная бьющей ноге рука выносится вперед-вверх;

• при нанесении удара опорная нога поднимается на носок;

• в момент нанесения удара носок бьющей ноги не должен быть повернут внутрь или наружу

• туловище в момент удара должно быть наклонено вперед;

*при обучении удару внутренней стороной стопы*:

• удар выполняется так же, как удар подъемом, но перед ударом носок разворачивается наружу;

• опорная нога не должна ставиться близко к мячу - это мешает нанесению удара;

• чтобы мяч летел высоко, бьющая нога выпрямляется в момент удара, а удар наносится в нижнюю часть мяча;

• чтобы мяч летел низко колено бьющей ноги нужно выносить вперед;

• движение рук как при ударе подъемом;

*при обучении удару внешней частью подъема стопы*:

• опорная нога ставится сбоку и сзади от мяча, а бьющая повернута носком вперед;

• после замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча, а туловище немного наклонено вперед;

• чем ближе стоит опорная нога к мячу и чем больше повернута стопа, тем ниже полетит мяч.

**Подвижные игры**:

1. «Попробуй, попади»

Перед ребенком устанавливается мяч. После чего ему предлагается ударить по мячу вслепую.

Варианты: способы нанесения ударов, варьировать расстояние между ребенком и мячом, размеры мяча, попасть в цель.

Методические указания: если ребенок вслепую не может попасть по мячу предложить сначала нанести удар с открытыми глазами; побеждает тот, кто попадет наибольшее количество раз.

2. «Самый меткий»

На площадке в очерченном мелом круге (квадрате, треугольнике и т.д.) устанавливается какой-либо предмет (кегля, куб, мяч, дидактическая цель и т.д.). Ребенок, находясь на расстоянии от круга должен сбить данный предмет или выбить за границы круга.

Варианты: варьировать расстояние (от меньшего к большему), размеры мяча, способы нанесения ударов, количество сбиваемых предметов. Увеличивать количество кругов с предметами и место их расположения. Проводить игру командами. Определять выбиваемую цель по зрительному или слуховому ориентиру или указанию. Назвать подряд несколько целей и предложить нанести по ним удар в той последовательности, в которой оно были названы.

Методические указания: в игре побеждает ребенок или команда сбившая предмет или выбившая его за меньшее количество попыток, а также дети сумевшие нанести удары в правильной очередности.

3. «У кого меньше?»

Дети делятся на две команды. На каждой половине площадки поделенной линией на две равные половины устанавливается 3-6 мячей. По сигналу, каждая команда, нанося удар ногой по мячу должна выбить его на чужую половину

Варианты: варьируется количество и размер мячей, размер площадки, количество игроков в команде, способы нанесения ударов, нанесение ударов только правой или левой ногой.

Методические указания: побеждает команда, правильно выполнившая задание и быстрее выбившая все мячи на чужую площадку, или команда у которой остается меньше мячей на площадке.

4. «Мышеловка»

Дети становятся в круг, образуя «мышеловку». В центре круга – водящий с мячами. Его задача выбить ногами мячи из круга. Дети, стоящие по кругу не должны выпустить мячи-«мыши» за круг.

Варианты: варьировать размер круга, способы нанесения ударов, чередовать правую и левую ноги, фиксировать положение детей начерченными на площадке фигурами по кругу, количество и размеры мячей, количество водящих. Предлагать водящему наносить удары только по заданным (цвет, размер, с определенной символикой) мячам.

Методические указания: не разрешается брать мяч в руки, пропустивший мяч становится водящим.

***Блок 3. Упражнения, направленные на обучение передач и остановок мяча различными способами:***

1. передача неподвижного мяча правой и левой ногой носком стопы:

• сидя на полу одной и двумя ногами;

• сидя на стуле одной и двумя ногами;

• стоя;

2. передача неподвижного мяча носком с остановкой подошвой стопы:

• сидя на полу одной и двумя ногами;

• сидя на стуле одной и двумя ногами;

• стоя правой и левой ногой поочередно;

3. один ребенок бросает мяч, другой принимает его на подошву;

4. передача неподвижного мяча правой и левой ногой внутренней стороной стопы:

• с опорой;

• без опоры;

5. передача неподвижного мяча правой и левой ногой внутренней стороной стопы с последующей остановкой внутренней стороной стопы;

6. передача неподвижного мяча правой и левой ногой внешней стороной стопы:

• с опорой;

• без опоры;

7. передача неподвижного мяча правой и левой ногой внешней стороной стопы с последующей остановкой подошвой и внутренней стороной стопы;

8. передачи вперед различными способами правой и левой ногой:

• мяча катящегося навстречу;

• мяча катящегося справа, слева;

9. передачи вправо, влево различными способами правой и левой ногой:

• неподвижного мяча;

• мяча катящегося навстречу;

• мяча катящегося справа, слева после остановки;

10. передачи мяча различными способами в различных направлениях правой и левой ногой:

• по кругу;

• по квадрату;

• по треугольнику;

11. передачи мяча в движении различными способами в различных направлениях правой и левой ногой.

**При выполнении упражнений**:

• использовать мячи различных размеров и цветов;

• называть стороны, в которые производится передача;

• называть части стопы;

• для большей четкости в организации рекомендуется обозначить правую или левую ноги цветовым ориентиром;

• передачи по кругу (квадрату, треугольнику) выполнять вправо и влево поочередно, для смены направления можно использовать слуховой и зрительный ориентиры;

• для четкости в организации место нахождения детей при передачах можно фиксировать обозначенными на полу различными фигурами;

• изменять расстояния при совершении передач, и при выполнении передач в движении от меньшего к большему;

• использовать упражнение 10 в качестве эстафеты

*при обучении передачам внутренней и внешней стороной стопы используются правила как при обучении аналогичных ударов;*

*при обучении остановки мяча подошвой стопы*:

• необходимо немного согнутую в коленном суставе ногу выставить навстречу мячу так, чтобы мяч коснулся подошвы;

• ступня ноги в момент соприкосновения с мячом обращена носком вверх;

• чтобы мяч не отскакивал, в момент сближения мяча с подошвой нога слегка отводится назад;

• туловище в момент остановки мяча должно быть наклонено немного вперед;

при обучении остановки мяча внутренней стороной стопы:

• ступня согнутой опорной ноги должна быть параллельна линии, по которой катится мяч;

• нога, которой совершается остановка мяча в момент касания отводится назад, за опорную;

• если стопа останавливающей ноги становится под прямым углом к линии, по которой катится мяч, то он, коснувшись ноги, откатится назад перед игроком;

• если стопа встретит мяч под каким-либо другим углом, то он может откатиться чуть вправо или влево;

• для наименьшего отскока, в момент остановки нога встречающая мяч должна быть максимально расслаблена в коленном и голеностопном суставах;

***Подвижные игры***:

1. «Пойманные мыши»

Организация игры, как при игре «Мышеловка». Водящий, находящийся в центре выполняет удары по мячам, а дети не должны выпустить мячи, останавливая их ногой.

Варианты: варьировать размер круга, способы нанесения ударов и остановок, чередовать правую и левую ноги, фиксировать положение детей начерченными на площадке фигурами по кругу, количество и размеры мячей, количество водящих. В игре можно использовать мячи различных цветов, соответствующих цветам маек детей, мячи различных размеров и с дидактическими символами при этом указывать какие именно мячи должны останавливать дети (все или определенная группа).

Методические указания: не разрешается останавливать мяч руками; при использовании варианта игры с цветовыми гаммами, ребенок должен останавливать только мячи соответствующие цвету его жилета, а мячи других цветов он старается передать ребенку с таким же цветом жилета или по другому полученному заданию; после остановки мяч убирается из игры; побеждает ребенок, остановивший как можно больше мячей, или быстрее остановивший именно «свой» мяч.

2. «А ну-ка отними!»

Дети становятся в круг, в центре – водящий. По сигналу дети осуществляют передачи мяча по кругу, а водящий должен отобрать мяч.

Варианты: варьировать расположение детей на площадке (круг, квадрат, треугольник, две линии) и расстояние между детьми; количество и размеры мячей, количество водящих, способы выполнения передач и остановок; смена направления передач осуществляется по звуковому или зрительному ориентиру.

Методические указания: тот, у кого остановили мяч, становится водящим.

3. «Ты мне я тебе»

Дети в движении осуществляют передачи друг другу.

Варианты: варьировать расстояние между детьми, осуществлять передачу в указанное место (расставленные ориентиры и др.), выполнять движение по различным траекториям, выполнять передачи различными способами, после прохождения дистанции можно наносить удары в ворота или по какой-либо цели (используются различные дидактические цели), закрепленной или не закрепленной. Предлагать называть цель, в которую был нанесен удар.

Методические указания: следить за правильностью выполнения задания, чередовать правую и левую ноги. Поощрять детей, которые не только правильно выполнили передачи и удары, но тех, кто правильно назвал цель, по которой наносился удар.

4. «Один, два, три»

Дети делятся на пары. У каждого ребенка три мяча. По слуховому или зрительному сигналу один ребенок осуществляет другому указанное количество передач.

Варианты: варьируется расстояние между детьми в парах, способы выполнения передач и остановок, цвета мячей могут соответствовать цветовым карточкам и их количеству (размеру и тд.) при зрительном и слуховом ориентире.

Методические указания: выигрывает пара успешнее всех справившаяся с заданием.

***Блок 4. Упражнения, направленные на обучение ведения мяча различными способами:***

1. передвигаясь по прямой легкими ударами перекатывать мяч от одной стопы к другой, стараясь не отпускать мяч далеко от себя;

2. ведение мяча только правой или левой ногой:

• внутренней частью подъема;

• внешней частью подъема;

3. то же правой и левой ногой поочередно;

4. ведение мяча разными способами по различным траекториям;

5. ведение мяча змейкой, огибая ориентиры;

6. ведения мяча разными способами огибая ориентиры;

7. ведения мяча разными способами с изменением скорости;

8. ведения мяча разными способами с изменением направления движения;

9. ведение мяча разными способами с остановкой по сигналу;

10. при ведении отрывать взгляд от мяча и называть показанный зрительный ориентир от 3 раз и более;

**При выполнении упражнений**:

• четко указывать какой частью стопы осуществлять ведение;

• чередовать способы выполнения ведения;

• чередовать выполнение упражнений правой и левой ногой;

• использовать мячи различных размеров и цветов;

• использовать упражнения в различных эстафетах.

***Подвижные игры***:

1. «Ручеек»

На площадке обозначаются две линии. Ребенок осуществляет ведение мяча так, чтобы не задеть линии и не выйти за их пределы.

Варианты: варьировать расстояние между линиями, способы выполнения ведения, размеры мяча. Предлагать детям запоминать различные дидактические пособия, расставленные вдоль линий.

Методические указания: побеждает ребенок, который точно выполнит задание и назовет как можно больше дидактического пособия.

2. «Кошки-мышки»

Дети – «мыши» осуществляют ведение мяча по обозначенной площадке. Водящий – «кошка» так же осуществляя ведение мяча, должен своим мячом коснуться любого другого мяча. Ребенок, чей мяч был осален, покидает площадку.

Варианты: варьируются размеры мяча, количество водящих, способы ведения, варианты ведения (только по кругу, квадрату, треугольнику, хаотично), менять по сигналу направление, способы и варианты ведения мяча. Водящих может быть несколько и каждый старается поймать только тех детей, которые были указаны до начала игры (по определенному цвету мяча, или детей с определенными прикрепленными дидактическими символиками). Дети могут быть поделены на две команды, одна — «кошки», другая – «мышки» кошки ловят мышек, по определенному сигналу происходит смена.

Методические указания: не разрешается выходить за пределы площадки, побеждают дети, у которых не смогли осалить мяч.

3. «Выручай-ка»

Все дети осуществляют ведение мяча по площадке. Водящий должен своим мячом дотронуться до возможно большего числа мячей. Ребенок, чей мяч был пойман, встает в широкую стойку, поднимая руки с мячом вверх. Другие дети могут «выручить» пойманного, прокатив свой мяч между ногами пойманного, после чего он снова выполняет ведение мяча.

Варианты: те же что и в игре «Лиса и мыши». У детей могу быть какие-то отличительные признаки (цветные жилеты, мячи определенных цветов, повязки, прикрепленные цифры, фигуры, буквы и т.д.) по которым можно дать определенное задание для водящего и нескольких водящих. Так же и «выручать» можно только по определенным правилам.

Например: первый водящий может ловить детей только с красными мяча, а второй только в синих жилетах; выручать детей с красными мячами должны дети в синих жилетах, а детей в синих жилетах дети с красными мячами.

Методические указания: нельзя выходить за пределы площадки, устанавливать определенной время, за которое водящие должны поймать как можно большее количество детей, после чего водящие меняются. Побеждает водящий, поймавший наибольшее количество детей.

4. «Угадай что?»

На площадке расположены ворота или стойки, к которым прикреплены карточки с различными изображениями. Ребенку показывается карточка, содержащая какой-то элемент целостного изображения или рисунка. После чего, ребенку, предлагается определить к какому из данных изображений или рисунку может принадлежать этот элемент и осуществить ведение к тем воротам, на которых, по его мнению, находится целостное изображение после чего дается новое задание.

Варианты: варьируется количество стоек или ворот с карточками и их расположение на площадке, количество детей принимающих участие в игре (от 1 и более), сложность предлагаемых элементов изображений, после ведения выполнять удар в ворота, выполнять удар в ворота без ведения, карточки с изображениями могут быть прикреплены к жилетам детей и предлагать осуществить передачу ребенку с «правильной» карточкой.

Методические указания: выигрывает ребенок, точно выполнивший задание.

***Блок 5. Упражнения и игры, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры в футбол***

1. ведение мяча по различным траекториям с последующим нанесением удара по воротам или какую-либо цель (подвижную, неподвижную, с дидактической символикой);

2. одновременное ведение мяча навстречу друг другу, не сталкиваясь;

3. ведение мяча до указанного места с последующей передачей другому;

4. то же с возвращением на свое место;

5. при ведении мяча ребенку предлагается карточка с каким-либо ориентиром, по которому он сможет определить створ ворот, в которые наносится удар;

6. то же, с определением наиболее короткого маршрута;

7. выполнять несколько передач по сигналу или ориентиру в паре при ведении мяча;

8. то же с нанесением удара в ворота или по цели, которые расположены на дистанции;

9. один ребенок наносит не сильный удар в сторону ворот, а другой догоняет и наносит удар по катящемуся мячу в створ ворот;

10. Сведение мяча вперед спиной подошвой стопы, после сигнала оттолкнуть мяч вперед подъемом стопы другой ноги и остановить подошвой стопы этой же ноги поменяв, таким образом, направление движения.

**При выполнении упражнений**:

• четко указывать какой частью стопы осуществлять ведение;

• чередовать способы выполнения ведения;

• чередовать выполнение упражнений правой и левой ногой;

• использовать мячи различных размеров и цветов;

• следить за правильным выполнением данного задания;

• использовать упражнения в проведении различных эстафет.

***Подвижные игры***:

1. «Попробуй забей»

На площадке расположены ворота, в которых находится вратарь. Дети осуществляют ведение и наносят удар в ворота. Вратарь старается задержать или поймать мяч. Каждый ребенок поочередно становится в ворота.

Варианты: варьируется ширина ворот, ведение мяча осуществляется разными способами, ведение мяча осуществляется в парах с передачами, ведение по различным траекториям с обводкой ориентиров, игра может проводиться командами, удары в ворота наносятся разными способами. Предлагать детям обводить только определенные ориентиры (с прикрепленными карточками различной дидактической направленности). Предлагать детям наносить мяч в определенную часть ворот (обозначенную или не обозначенную) по слуховому или зрительному ориентиру. Можно варьировать количество ворот.

Например: показать ребенку схематичное изображение ворот и указанное каким-либо знаком место в воротах, куда он должен нанести удар. На схеме может быть изображено несколько знаков, после названия которого ребенок должен сам определить куда нужно нанести удар. Схема может содержать план комнаты и по зрительному или слуховому указанию, ребенок определяет ворота и цель нанесения удара.

Методические указания: выигрывает ребенок, пара или команда, забившая больше мячей и правильно справившаяся с комплексным заданием, а так же вратарь, пропустивший наименьшее количество мячей.

2. «Точная передача»

Дети одеты в разноцветные жилеты или с какими-либо отличительными знаками и двигаются по площадке. Выбирается водящий, который по сигналу должен осуществить точную передачу ребенку только в жилете определенного цвета или с определенным отличительным знаком. После точной передачи игрок должен остановить мяч.

Варианты: варьируется скорость и направление движения детей по площадке, количество передач совершаемых водящим после сигнала (синий мяч – игроку с буквой «А», желтый мяч – с буквой «Б» и т.д.), водящий так же осуществляет движение, варьируется количество водящих, у которых свое определенное задание.

Методические указания: водящим становится ребенок, которому точно была сделана передача или выигрывает водящий сделавший большее количество точных передач.

3. «Выполни точно задание»

На площадке расположены вороты, которые защищает вратарь. Дети в парах должны, двигаясь к воротам осуществить определенное количество передач до нанесения удара.

Варианты: варьируется расстояние до ворот и количество передач, количество детей выполняющих передачи (3-4 ребенка). На площадке могут устанавливаться ориентиры, ворота, тоннели различного цвета и формы с дидактической символикой, которые необходимо проходить до ворот. Игра может проводиться командами. Во время игры детям предлагается запомнить фигуры, какого цвета, буквы, цифры и т.д. они видели.

Методические указания: По окончанию игры воспитатель спрашивает, что они запомнили. Выигрывают дети, точно выполнившие задание и вратарь, пропустивший наименьшее количество мячей, кроме того итогом игры является количество запомненных ребенком фигур, забитых в ворота мячей и т.д.

 Разработала: ИФК Комолкина А.В.