## План

Введение 2

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы развития двигательной активности, при помощи обучения детей дошкольного возраста футболу 5

1.1 Двигательная активность - средство полноценного развития и подготовки детей 5

1.2 История развития футбола 9

1.3 Условия и задачи обучения элементарному футболу 16

1.4 Приемы и техника игры в элементарный футбол 21

Глава 2. Обучение игре в элементарный футбол детей старшего дошкольного возраста. 24

2.1 Диагностика физической подготовленности к игре в футбол 24

2.2 Упражнения и подвижные игры 25

2.4 Планы физкультурных занятий 29

2.5 Футбол на прогулке 33

Заключение 37

Список литературы 39

## Введение

Наши дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. Все чаще можно встретить во дворе скучающих, равнодушных к спортивным и подвижным играм, слабых и неумелых мальчишек и девчонок. Многие ребята перестали выходить играть во двор, отдавая предпочтения малоподвижным видам деятельности: телеиграм, занятием с конструктором, просмотру мультфильмов. Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: мало, очень мало двигаются дети. А для ребенка малоподвижный образ жизни - это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. 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 и психологического развития ребенка, создает условия для гуманизации педагогического процесса, превращает из ребенка объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности и на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию. Обучение этим играм обеспечивает детям разные права в овладении ценностями физической культуры и каждому ребенку право выбора, предоставляет возможности для проявления личных интересов и способностей. Естественно, чтоб достичь этих результатов возможно при условии ненасильственного стимулирования моторного развития. Утрата массовости физкультурного движения, упадок "дворового спорта", невозможность для многих семей пользоваться платными услугами в сфере физического воспитания детей вызывают необходимость активизации и систематизации процесса обучения играм с элементами спорта в дошкольных учреждениях.

Игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. В этом отношении моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, является настоящим прологом к сознательным физическим упражнениям школьника.

Значение двигательных действий в общем развитии ребенка очень велико. Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентации в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития определенных умений и навыков.

Для игр с элементами спорта характерна определенная специфика и точность двигательных действий, определенный состав участников, распределение функций, четкая организация игровых условий (разметка площадки, подбор инвентаря).

Игры с элементами спорта отличаются большим разнообразием взаимодействия сенсорных систем различной модальности, что также является фактором совершенствования организации движений.

Актуальность проблемы заключается в том, что аспекты обучения элементам спортивных игр построены с учетом разного уровня развития каждого ребенка, а также конкретных природных условий.

Цель дипломной работы: изучить эффективные методы и приемы развития двигательной активности при помощи обучения детей в футбол.

Объект исследования: процесс развития двигательной активности.

Предмет исследования: влияние обучения игре в элементарный футбол на развитие двигательной активности.

Гипотеза: двигательная активность детей дошкольного возраста за счет обучения игре в элементарный футбол будет увеличиваться, если проводить педагогическую работу, направленную на формирование двигательных навыков.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

Изучить теоретические основы проблемы развития двигательной активности при обучении детей дошкольного возраста игре в элементарный футбол;

Провести обследование физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста к игре в элементарный футбол;

Подобрать игры и упражнения для обучения детей игре в футбол;

Составить перспективный план обучения;

Разработать физкультурные занятия по обучению детей в элементарный футбол.

Базой исследования стало ДОУ № 47 "Василек"

## Глава 1. Теоретические аспекты проблемы развития двигательной активности, при помощи обучения детей дошкольного возраста футболу

## 1.1 Двигательная активность - средство полноценного развития и подготовки детей

Двигательная активность - средство полноценного развития и полготовки детей. Движения принадлежат к фундаментальным и сложным явлением природы. С философских позиций движение подчеркивает диалектическое единство живой и неживой природы. Движение привлекало к себе внимание видных ученых самых различных направлений. Этот феномен изучали физики (И. Ньютон, А. Эйнштейн), биологи (Ч. Дарвин, И. Мечников), физиологи (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.А. Ухтомский, Л.А. Орбели), психологи (Б.М. Теплов, А.Р. Лурия) и др.

Особое место занимает движение человека в исследованиях ученых по физической культуре и спорту,[[1]](#footnote-1)спортивных кардиологов[[2]](#footnote-2), а также в трудах видных спортивных специалистов (Н.Г. Озолина, В.М. Дьячкова, А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева) и др.

Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив очень ценным чувством - чувством "мышечной радости", которое он испытывает, двигаясь. О высокой подвижности детей с тонким юмором пишет А. Барто в стихотворении "Кому - что":

Старички сидят в тени

Час, другой и третий.

Удивляются они:

Как от вечной беготни

Не устанут дети?

А мальчишка впопыхах

Говорит о старичках,

Бегая по саду:

Как они не устают?

Я устану в пять минут,

Если я присяду.

Е.А. Аркин считал высокую подвижность ребенка-дошкольника "его естественной стихией".

Двигательная активность является одной из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма. Значение движений в жизни ребенка особо подчеркивается при ознакомлении с литературой по гипокинезии, последствиям двигательной недостаточности. Длительная гипокинезия ведет к атрофическим процессам в скелетной мускулатуре вследствие функциональной бездеятельности и нарушения биосинтеза белка. Скелетные мышцы становятся вялыми и слабыми. Снижается активность кровеносных органов, детренируется сердце. Длительное воздействие такого состояния приводит к общей детренированности организма и возникновению ряда заболеваний.

Двигательные функции неразрывно связаны с вегетативными, с такими жизненно важными системами, как кровообращение и дыхание, начиная с внешнего дыхания и кончая дыханием на клеточном уровне. Следовательно, совершенствование движений развивает не только двигательные функции человека, но и одновременно расширяет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, совершенствует их регуляторные аппараты. В исследованиях сотрудников лаборатории И.А. Аршавского установлена прямая зависимость формирования деятельности сердечно-сосудистой системы в онтогенезе от активности скелетной мускулатуры. Сходная зависимость обнаружена и во взаимодействии системы с мышечной деятельностью. Рациональная двигательная активность оказывает положительное влияние на нервную систему и психическое развитие ребенка. Совершенствование моторики ребенка повышает иммунобиологические свойства организма, его устойчивость к инфекции.

Факторы, определяющие двигательную активность дошкольников. В настоящее время человек в повседневной и трудовой деятельности использует все менее свои двигательные возможности и способности. Доля мышечных усилий в энергетическом балансе человечества сократилась за сто лет с 94 до 1% в настоящее время. Влиянию гипокинезии подвержены и дети дошкольного возраста. Кроме комфортных условий цивилизации, на них влияет еще и интенсификация учебного процесса в детском саду, сложившийся образ жизни в семье и другие факторы. Решение проблем рационального двигательного режима в детских садах становится важным гигиеническо-медицинским и одновременно социально-экономическим вопросом. Особое значение данное положение приобретает в воспитании детей старшего дошкольного возраста в связи с увеличением удельного веса умственной нагрузки в режиме дня старшей и подготовительной групп детского сада. Необходимым условием рекреации детей после напряженной умственной нагрузки на занятиях является рационально организованная двигательная деятельность. Амплитуда колебаний ДА в каждом возрастном периоде обусловливается многочисленными социальными, природными, климато-метеорологическими и биологическими факторами. Кроме того, подвижность детей индивидуально различна. Большое влияние на них оказывают условия жизни и воспитания.

Социальные факторы могут подавлять естественную биологическую потребность в движениях, вызывая состояние моторного голодания, вредного для организма. Неблагоприятное влияние недостатка ДА может особенно остро проявиться в период роста и созревания детского организма. Последствия дефицита ДА у детей дошкольного возраста могут иметь длительный латентный период и проявиться только в зрелом возрасте, оказывания отрицательное влияние на работоспособность и состояние здоровья взрослого. Это может быть незаметно для родителей, педагогов и самого ребенка. Продолжающийся недостаток ДА может постепенно вызвать серьезные отклонения в жизнедеятельности организма. Существует мнение, что увеличение заболеваний сердечно-сосудистой системы в известной степени связано с гиподинамией, встречающейся у большей части современных людей.

Двигательную активность детей характеризуют показатели ее продолжительности. A. M. Нерсесян констатирует, что у детей, проводящих в детском саду 8 ч, на ДА падает лишь 27,5% времени, тогда как состояние покоя продолжается 72,5%, или же соответственно 2 ч 15 мин против 5 ч 45 мин.

Не менее существенную роль в оценке ДА детей играет показатель ее интенсивности. По данным В.Г. Фролова, дети 5 лет на занятиях по физкультуре выполняют 67 движений в минуту, 6 лет - 70,4, 7 лет - 73,2 движений. На воздухе интенсивность движений повышается. Г.П. Юрко установила, что интенсивность движений при свободной деятельности 7-летних детей на прогулке равняется 40 движениям в минуту.

В последние годы проведено значительное число экспериментальных работ, в которых изучалась суточная двигательная активность дошкольников, велись поиски наиболее рациональных двигательных режимов. В настоящее время имеются данные, характеризующие возрастные, половые и индивидуальные особенности ДА детей дошкольного возраста. Многие научные исследователи, изучавшие ДА детей старшего дошкольного возраста, констатируют, что ДА у мальчиков выше, чем у девочек. Эти различия не установлены у младших дошкольников[[3]](#footnote-3). По данным Д.М. Шептицкого, среднесуточный километраж (ходьбы и бега) у детей 5-6 лет составляет у девочек 6,8 км, у мальчиков - 7,6 км, у детей 6-7-летнего возраста соответственно 8,1 и 10,1 км. Значительные колебания ДА детей установлены по дням недели и сезонам года. Если принять ДА летом мальчиков 5-6-летнего возраста за 100%, то осенью она составляет 90,8%, зимой только 86,8%. Весной происходит значительное увеличение ДА детей - она составляет 94,7%[[4]](#footnote-4).Р.А. Анхундов в своих исследованиях заметил особенно высокую двигательную активность детей 7-летнего возраста в летние каникулы. Причины этого он видит не только в том, что дети свободны от учебных занятий, не только в сезонных колебаниях биологических ритмов, но также в том, что в летние каникулы в какой-то мере компенсируется ограничение движений, имевшее место в течение учебного года.

Двигательная активность детей в значительной степени зависит от режима детского сада, обучения и воспитания детей. Широкое использование комплекса физических упражнений способствует удовлетворению потребность детей в движении, укреплению их здоровья и повышению работоспособности. Одним из средств повышения двигательной активности являются спортивные игры, в частности, бадминтон.

## 1.2 История развития футбола

Футбол - самая популярная командная игра в мире, где за малое количество очков нужно бороться. История "ножного мяча" насчитывает немало столетий. В различные игры с мячом, похожие на футбол, играли в странах Древнего Востока (Египет, Китай), в античном мире (Греция, Рим), во Франции ("па супь"), в Италии ("кальчио") и в Англии. Непосредственным предшественником европейского футбола был, по в с ей вероятности, римский "гарпастум". В этой игре, которая была одним из видов военной тренировки легионеров, следовало провести мяч между двумя стойками. В Древнем Египте похожая на футбол игра была известна в 1900 до н.э. В Древней Греции игра в мяч была популярна в различных проявлениях в 4 в. до н.э., о чем свидетельствует изображение жонглирующего мячом юноши на древнегреческой амфоре, хранящейся в музее в Афинах. Среди воинов Спарты была популярна игра в мяч "эпискирос", в которую играли и руками и ногами. Эту игру римляне назвали "гарпастум" ("ручной мяч") и несколько видоизменили правила. Их игра отличалась жестокостью. Именно благодаря римским завоевателям игр а в мяч в 1 в. н.э. стал а известна на Британских островах, быстро получив признание среди коренных жителей бриттов и кельтов. Бритты оказались достойными учениками - в 217 н.э. в г. Дерби они впервые победили команду римских легионеров.

Примерно в 5 в. эта игра исчезла вместе с римской империей, но память о ней осталась у европейцев, и особенно в Италии. Даже великий Леонардо да Винчи, которого современники характеризовали как человека замкнутого, сдержанного в проявлении эмоций, не остался к ней равнодушным. В его "жизнеописании наиболее знаменитых живописцев, ваятелей и зодчих" читаем: "при его желании отличиться, он обнаруживал себя не исключительно в живописи или скульптуре, но состязался в излюбленной флорентийскими юношами игре в ножной мяч". Когда в 17 в. сторонники казненного английского короля Карла I бежали в Италию, они познакомились там с этой игрой, а после восшествия на престол в 1660 Карла II завезли ее в Англию, где она стала игрой придворных. Средневековый футбол в Англии носил чрезвычайно азартный и грубый характер, и сама игра представляла собой, в сущности, дикую свалку на улицах. Англичане и шотландцы играли не на жизнь, а на смерть. Неудивительно, что власти вели упорную войну с футболом; выпущены были даже королевские приказы о запрещении игры. 13 апреля 1314 жителям Лондона был зачитан королевский указ Эдуарда II, под страхом тюремного заключения запрещающий игру в городе... В 1365 настал черед Эдуарда III запретить футбол, ввиду того, что войска предпочитали эту игру совершенствованию в стрельбе из лука. Ричард II в своем запрете упомянул в 1389 и футбол, и кости, и теннис. Футболке нравился и последующим английским монархам - от Генриха IV до Якова П.

Но популярность футбола в Англии была столь велика, что ей не могли помешать и королевские указы. Именно в Англии эта игра была названа "футболом", хотя это и произошло не при официальном признании игры, а при ее запрещении. В начале 19 в. в Великобритании произошел переход от "футбола толпы" к организованному футбол первые правила которого были разработаны в 1846 в Регби-скул и два года спустя уточнены в Кембридже. А в 1857 в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Шесть лет спустя представители уже 7 клубов собрались в Лондоне, что бы выработать единые правила игры и организовать Национальную футбольную ассоциацию.

Она была образована в 1863, были разработаны и первые в мире официальные правила игры, получившие спустя несколько десятилетий всеобщее признание. Три из тринадцати параграфов этих правил указывали на запрещение игры руками в различных ситуациях. Только в 1871 голкиперу было разрешено играть руками. Правила строго определяли размер поля (200x100 ярдов, или 180x90 м) и вор от (8 ярдов, или 7 м32 см, остались неизменными). До конца 19 в. Английская футбольная ассоциация вне ел а еще ряд изменений: был определен размер мяча (1871); введен угловой уд ар (1872); с 1878 судья стал пользоваться свистком; с 1891 на воротах появилась сетка и стал пробиваться 11-метровый штрафной удар (пенальти). В 1875 веревку, соединяющую шесты заменила перекладина на высоте 2,44 м от земли. А сетки для ворот были применены и запатентованы англичанином Броди из Ливерпуля в 1890. Судья на футбольном поле впервые появился в 1880-1881 гг. С 1891 судья стали выходить на поле с двумя помощниками. Изменения и совершенствования правил, безусловно, влияли на тактику и технику игры. С 1873 берет свое начало история международных встреч по футболу И началась она матчем сборных команд Англии и Шотландии, который закончился вничью со счетом 0: 0. С 1884 на Британских островах начали разыгрываться первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии (такие турниры проводятся ежегодно и сейчас).

В конце 19 в. футбол начал быстро завоевывать популярность в Европе и Латинской Америке.

Футбол впервые появился в России в конце XIX века. А в 1893 году 13 сентября в Санкт-Петербурге был официально сыгран первый футбольный матч России.

Современный футбол в России узнали лет сто назад в портовых и промышленных городах. В порты его "завозили" моряки-англичане, а в промышленные центры - иностранные специалисты, которых на заводах и фабриках России работало довольно много. Первые русские футбольные команды появились в Одессе, Николаеве, Петербурге и Риге, а несколько позже и в Москве. Точкой отсчета организованного футбола в России следует считать 15 сентября 1901 г. Именно в этот воскресный день в прекрасную погоду в 2 часа дня на Гельсингфорской улице, рядом с домом № 3 во дворе "Невка" принимала "Викторию" и в первом тайме смогла забить два безответных мяча. Во втором тайме отлично судивший игру Ричардсон еще дважды фиксировал взятие ворот, но уже хозяев поля.27 сентября 1907 года прошел первый в истории матч сборных Петербурга и Москвы. Киев последовал примеру ведущих городов СССР и создал свою Лигу футбола 19 января. В Харькове футбол сформировался к 1908 году, а Лигу возглавляла "Первая Харьковская футбольная команда". Принято считать, что в Москву футбол завезли англичане, а именно заключенные колоний, интересно, что одними из первых соперников наших игроков были как раз англичане.

Большой интерес в начале 1900 года вызывала Московская футбольная Лига: мужчины всех возрастов одетые в красные рубашки, белые брюки и черные чулки, выходя на поле стадиона нагоняли страх, кстати зря. Московская футбольная Лига проигрывала почти всем ведущим странам Европы. Показывая неплохую игру москвичи умудрялись пропускать огромное количество мячей во втором тайме.

В России первая попытка создания команды из представителей нескольких городов была предпринята в 1911 году. Повод был нешуточный - приезд Олимпийских чемпионов того времени - сборной Англии. У нас она выступала под названием "English Wanders". Конечно, игра англичан ни в какое сравнение ни шла с игрой русских. Англичане за спиной имели 40-летний опыт игры, тогда как русские лишь приступили к изучению азов. Естественно, счет был прогнозируем: 0: 11 в пользу сборной Англии. Итоги игры позволили русским репортерам сделать неутешительные выводы: "Не то обидно, что англичане лучше играют, а досадно, что при первой неудаче у наших игроков опускаются руки или, вернее сказать отнимаются ноги. Утешение одно - такие матчи дают хороший урок и игрокам, и устроителям, составляющим команды". Игру не обделили вниманием и английские репортеры: "Судя по тому, что футбол в России только начал развиваться, игра для русских пришлась очень кстати. Русские не должны задумываться над крупным поражением, они должны совершенствоваться, ведь кое-какие навыки и умения у русских есть". Наши команды не придав особого значения этой игре, сосредоточились на Чемпионате СССР и в 1912 году чемпионом стал Петербург. После розыгрыша чемпионских значков сборная стала активно участвовать в товарищеских матчах. Всего за 1912 год сборная провела 8 матчей, ни один из которых не выиграла, а матч со сборной Германии и вовсе провалила - 16: 0 в пользу немцев. В 1913 году состоялась первая ничья на мировой арене со сборной Норвегии (1:

1), которая заставила русских поверить в себя.

Период с 1918 по 1929 г. можно назвать футболом от игры одиночек до спорта номер один. Гражданская война не сумела отразиться на футбольной жизни. Теперь в каждом дворике, в каждом закоулке мальчишки гоняли мяч. Не стоял на месте и большой футбол. Главное внимание болельщиков футбола уделялось "Спартаку". За какие-то 2-3 года "Спартак" по части массовости рядов оказался вне конкуренции.

В 1924 году была сформирована сборная СССР. В том же году она провела два матча со сборной Турции и оба раза выиграла. Особое внимание уделялось первой игре в Москве, когда сборная СССР обыграла сборную Турции со счетом 0: 3. На игре присутствовало свыше 15 тысяч человек. Интересно то, что игру судил турецкий судья Халеди Эмин.

Отличительной чертой футбола 20-х годов следует считать бескорыстное служение ему громадной армии рядовых спортсменов. В любимую игру они готовы были играть в любых условиях и во все времена года. Именно массовость позволила футболу стать не только спортом, но и зрелищем номер один в стране.

В 30-е года произошло немало событий способствовавших дальнейшему развитию футбола. Главное из них - становление клубного футбола в стране. В 1938 году существовало 26 футбольных команд, из которых первое место в Чемпионате занял "Спартак". В 1939 году количество клубов в премьер Лиге уменьшилось до 14.

1939 год считают рождением Кубка СССР, в котором к тому времени участвовало 79 клубов, а первым обладателем Кубка стал "Локомотив" обыграв дома тбилисское "Динамо" со счетом 2: 0. Постепенно число команд, бьющихся за Кубок, возросло до 1765. Конечно, сезона не хватало для розыгрыша Кубка, поэтому футболистам приходилось играть круглый год.

Выступления на международной арене сборной также не стояло на месте. С 1931 по 1935 гг. сборная СССР провела порядка 13 матчей с одной только Турцией, в которых 8 раз выиграла, 4 раза сыграла вничью и 1 раз проиграла. В 1939 году началась Вторая Мировая Война и футбольная жизнь во многих странах Европы замерла. У нас же она продолжала кипеть вплоть до 22 мая 1941 года, дня нападения на Советский Союз фашистской Германии.

Самой популярной командой 40-х стало московское "Динамо". Капитан футбольного клуба "Челси" Джон Харрис говорил: "Московское "Динамо" - это самая лучшая команда, против которой мне приходилось играть. Мне ни разу не приходилось затрачивать так много сил чтобы найти на поле своего непосредственного соперника - центрфорварда Бескова. Он был повсюду. Левый край - Сергей Соловьёв - оказывался в центре с такой быстротой, с какой лучшие английские снайперы приходили когда-либо к финишной ленте". А про победу "Динамо" над "Кардифф-Сити" (10:

1) газеты писали, что ни один английский клуб не смог бы победить "Кардифф" с таким счетом. Комплименты в адрес московского "Динамо" сыпались как из рога изобилия не только из уст журналистов и болельщиков, но и из уст вышестоящих лиц. В 1948 году конгресс ФИФА признал русский наряду с английским, французским и испанским своим официальным языком.

В мае 1952 года сборная СССР выступая под флагом сборной Москвы провела на столичном стадионе "Динамо" свой первый международный матч после долгого перерыва со сборной Польши. "Первый" блин вышел комом - наши проиграли в один мяч. С 1952 по 1959 гг. сборная СССР провела 45 матчей на международной арене, при этом биты были сборные Швеции, Израиля, Дании, Индонезии, Югославии, Польши и Финляндии (0: 10). Сборная СССР уступала лишь сборным ФРГ и Англии.

Ни в одном десятилетии отечественный футбол не добивался таких успехов, как в 60-е года. Игроки сборной освещали мировой футбол своими великолепными голами, оригинальными финтами и ювелирными передачами. А один из представителей ФИФА говорил: "У сегодняшней сборной СССР есть чему поучиться даже Чемпионам Мира - бразильцам.

В 70-е сборная СССР несколько утратила одно из ведущих положений на континенте. Хотя нельзя обойти вниманием достижения тех лет - серебро на Чемпионате Европы 1972 года и бронзу в Мюнхене. Радовали и молодежная команда и юношеская. А 27 мая в Лужниках состоялся прощальный матч Льва Яшина. Звезды "Динамо" встречались со звездами Мира. Матч, как и полагается прощальным, закончился вничью - 2: 2.

80-е были отмечены прежде всего победой олимпийской сборной СССР на играх в Сеуле в 1988 году, когда в финале были повержены бразильцы, и серебренные медали на Чемпионате Европы в ФРГ.

Раздробление футбола вслед за раздроблением страны, появление самостоятельных национальных Чемпионатов во всех бывших советских республиках, вхождение новых государств в международный футбольный орган - вот характерные черты первой половины 90-х. Относительным успехом российского футбола в этот отрезок времени можно считать появление национальной сборной страны среди участников Чемпионата Мира 1994 года и Чемпионата Европы 1996 года (свои первый официальный матч сборная России провела со сборной Мексики, выиграв со счетом 0: 2), а также отдельные выстрелы московского "Спартака" в Лиге Чемпионов.

90-е можно считать клубными годами, ведь ранее неизвестные футболисты становились одними из лучших, а иногда и лучшими. Так, вспыхнула звезда Андрея Тихонова, лучшего футболиста 1996 года, а самой грозной из российских команд в Еврокубках был "Спартак" вышедший в ¼ финала Лиги Чемпионов.

Хочется надеяться, что прежние успехи по сравнению с успехами грядущими лишь маленькая история из всего нашего российского футбола.

## 1.3 Условия и задачи обучения элементарному футболу

Занятие футболом способствуют 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.

Задачи обучения.

Познакомить дошкольника с игрой в футбол, историей ее возникновения.

Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.

Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость.

Оборудование и инвентарь.

На участке с травяным покрытием оборудуется футбольное поле, длина поля не должна превышать 24 м, ширина 18 м. Если детский сад не 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. С противоположной стороны площадки на воротах устанавливаются крючья, с помощью которых крепиться сетка. Чтобы избежать ушиба детей в играх, ворота ограничиваются с боков при помощи полиэтиленовых предметов. На всех углах площадки и на месте пересечения средней и лицевой линий ставятся яркие флажки высотой 0,80 - 1 м. Футбольное поле можно использовать также для подвижных игр, игр в городки. В бадминтон. Зимой его можно заливать водой и оборудовать каток.

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 оговаривать 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 решение 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 минут с пятиминутным перерывом. В конце игры проводится малоподвижная игра (продолжительностью 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 который был забит мяч.

После установленного перерыва команды меняются сторонами и начальный удар производится с центра поля игроком противоположной команды, т.е. 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, пересекающий 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 течение 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, стараться отобрать у него мяч. Нарушением игры 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.

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 действия 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 - флажков. 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:

мяч надо вести дальней от соперника ногой;

при быстром беге удобней вести мяч внешней частью подъема, а при медленном - любым способом;

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 предметов.

## 1.4 Приемы и техника игры в элементарный футбол

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

Перемещение 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 разных 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 ведения 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 топы, 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 какой силой наносится удар.

Удары могут выполнятся по неподвижному, катящемуся, летящему или откосившемуся 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 способом приема мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Прием 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 подтянут, пятка опушена), затем мяч накрывает подошвой, носок опускается и прижимается к земле.

Прием мяча внутренней стороной стопы, катящегося на встречу мячу, выполняется так: ребенок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу и в момент соприкосновения с мячом отводит ногу 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 согнута в колене с опушенной пяткой и приподнятым носком, выносится вперед - 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.

Отбор мяча. При отборе мяча необходимо приблизительно 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 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.

Прием игры вратаря. В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на ноле 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 расположение защитников. Они должны учиться выбегать на свободное место для получения мяча и не гоняться всем за мячом.

## Глава 2. Обучение игре в элементарный футбол детей старшего дошкольного возраста.

## 2.1 Диагностика физической подготовленности к игре в футбол

В начале исследования.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка, возраст | Ведение мяча через кегли - 10 м | Норматив | Попытки | Удар по воротам-4 метра | Норматив | Попытки |
| 1. Блистунов Олег-5 лет |  | + | 3 |  | 3 | 5 |
| 2. Миронова Аня - 5 лет |  | + | 3 |  | 2 | 5 |
| 3. Филатов Гоша - 5 лет |  | + | 3 |  | 4 | 5 |
| 4. Гриднева Даша-5 лет |  | - | 3 |  | 3 | 5 |
| 5. Мидигулов Максим - 5 лет |  | + | 3 |  | 2 | 5 |
| 6. Чистяков Саша - 5 лет |  | - | 3 |  | 2 | 5 |

Вывод: таким образом, по результатам данной диагностики мы видим, что на раннем этапе обследования дети показали неплохой уровень физической подготовленности детей в ориентировке в пространстве, координации движений и ловкости, соответствующий программным требованиям их возраста.

В конце исследования.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка, возраст | Ведение мяча через кегли - 10 м | Норматив | Попытки | Удар по воротам-4 метра | Норматив | Попытки |
| 1. Блистунов Олег-5 лет |  | + | 3 |  | 4 | 5 |
| 2. Миронова Аня - 5 лет |  | + | 3 |  | 4 | 5 |
| 3. Филатов Гоша - 5 лет |  | + | 3 |  | 5 | 5 |
| 4. Гриднева Даша-5 лет |  | + | 3 |  | 4 | 5 |
| 5. Мидигулов Максим - 5 лет |  | + | 3 |  | 4 | 5 |
| 6. Чистяков Саша - 5 лет |  | + | 3 |  | 4 | 5 |

Вывод: таким образом, при заключительном этапе исследования мы наблюдаем улучшения результатов в ведении мяча и в ударе по воротам. Дети усовершенствовали уровень своей физической подготовленности в ориентировке в пространстве, координации движений и ловкости.

## 2.2 Упражнения и подвижные игры

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. Одни ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.

5. Бросок мяча в стенку и прием откосившегося 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 (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 ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, 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. Одни 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 становятся водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

Ведение мяча парами. Дети делятся по 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 большее 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 мячи 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 2х метрах от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводятся два 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 условное время забить больше голов.

Смена сторон. В игре одновременно участвуют дне команды, в составе 7 - 10 игроков. На площадке в 15 - 20м 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 м - 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 за 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 10м. 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 - 10м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначений на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший желать больше точных попаданий. Игру можно провести 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.

## 2.4 Планы физкультурных занятий

Беседа 1. 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 едет 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 прелестный 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 отличии 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 немыслим:

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 - наш!

Беседа 2. 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 каблуков, 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;

учитывать погодные условия: после дождя не стоит играть - пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

Занятие 1.

Программное содержание. Учить детей передавать мяч друг другу ногами;

Упражнять в прыжках через скакалку.

Пособия. Шнур, мячи, скакалки.

I часть. Ходьба с выполнением заданий для рук;

Медленный бег, во время которого дети бегут широким шагом.

Ходьба.

II часть.1. Дети распределяются по парам, берут мячи, перекатывают друг к другу ногами с расстояния 2 - 3 м. Мяч легко посылают к ноге партнера, и тот движением ноги останавливает мяч (по 10 - 15 раз каждой ногой).

Бег в среднем темпе. Ходьба.

Прыжки через скакалку. Вначале дети держат оба конца скакалки в одной руке и, вращая ее сбоку с ударом о землю, прыгают, стараясь сделать прыжок немного раньше удара скакалки о землю. Прыгать через скакалку, вращая ее вперед (4 - 5 мин)

Бег в среднем темпе. Ходьба.

Игра "Мы веселые ребята".

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Занятие 2.

Программное содержание. Учить детей вести мяч ногами, перекатывать его друг другу.

Пособия. Мячи по количеству детей.

I часть. Ходьба с выполнением заданий для рук. Медленный бег. Дети бегут приставным, широким шагом. Ходьба.

II часть 1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ снизу от груди двумя руками), стараясь мягко ловить мяч (4 - 5 мин).

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Перекатывание мяча друг другу с расстояния 2 - 3 м. По очереди легкими касаниями ногой вести мяч с одной стороны площадки, до другой. (5 - 6 м).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра "Мышеловка".

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Занятие 3.

Программное содержание. Учить детей играть в футбол; упражнять в прыжках с бревна, мягко приземляться на обе ноги.

Пособия. мячи.

I часть.1. Ходьба с выполнением различных движений для рук. Медленный бег. По одной стороне площадки дети бегут широким шагом, по другой - прыгают на одной ноге. Ходьба.

II часть.1. Перестроившись в 2 - 3 колонны перед гимнастической стенкой, дети один за другим влезают на до касания рукой перекладины на высоте 2 м (2 - 3 раза).

Бег в среднем темпе с преодолением препятствий. Ходьба.

Дети группами по 4 - 5 человек встают на бревно и спрыгивают, мягко приземляясь. Затем упражнение выполняет следующая группа. (5 - 6 раз).

Бег в среднем темпе. Ходьба.

Игра в футбол. На противоположных сторонах площадки устраиваются ворота (ширина 1 м). Дети образуют команды по 4 человека и играют в футбол. Через 3 мин. в игру вступают другие две команды. Нужно следить за тем, чтобы дети не толкались и не бегали все разом за мячом. Можно назначить вратарей. Защитников и нападающих. При повторении игры дети меняются местами.

III часть. Медленный бег. Ходьба.

## 2.5 Футбол на прогулке

Октябрь.

Первая неделя. Футбол. Перекатывать мяч друг другу правой и левой ногой (по 10-15 раз). Дети стоят по кругу, воспитатель - в центре круга - по очереди катит мяч детям. Каждый останавливает мяч ногой и посылает его обратно воспитателю.

Игра "Попади в кеглю". Дети стоят в двух колоннах на расстоянии 2 м от кеглей. По очереди они катят мяч ногой, стараясь попасть в кеглю.

Вторая неделя. Перекатывать мяч другу с расстояния 2 м правой и левой Ногой (по 10 - 15 раз). Легкими касаниями ног вести мяч ног вести мяч с одной стороны площадки другой (3-5 раз), чередуясь с партнером.

Игра " Попади в ворота". Дети распределяются в 2-3 колонны, и каждая встает на расстоянии 2 м от ворот (две кегли или кубики, поставленные в 80 cм друг от друга). По очереди дети катят мяч ногой, стараясь попасть в ворота. Выигрывает колонна, имеющая большое число попаданий.

Третья неделя. В парах с расстояния 2м передавать мяч правой и левой ногой (по 10 - 15 раз). Стоя в колоннах, один за другим вести мяч между кеглями, поставленными в ряд на расстоянии 1м, вернуться назад и передать мяч следующему.

Игра "Попади в кеглю".

Четвертая неделя. Ударять мяч о стену ногой с таким расчетом, чтобы он откатился обратно к ноге. Останавливать мяч ногой и вновь посылать его в стену (по 10 - 12 раз каждой ногой). По двум сторонам площадки поставить по 3 - 4 предмета. Дети ведут мяч по кругу, обводя предметы.

Упражнение "Попади в ворота".

Ноябрь.

Первая неделя. Футбол. Передавать мяч ногами друг другу с расстояния 2 - 2,5 м. Учить останавливать мяч, погашая его скорость уступающим движением ноги. Стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать мяч точно в ноги товарищу.

"Не выпуская мяч из круга". Дети стоят в кругу. Воспитатель с мячом в центе. Он старается ногой выбить (выкатить) мяч из круга, дети отбивают его обратно в центр круга. Начале воспитатель посылает мяч детям в ноги, затем между детьми.

Вторая неделя. Посылать мяч ногой товарищу, тот останавливает мяч уступающим движением ноги. Обводить мяч между кеглями "змейкой".

"Попади в кеглю" (с расстояния 2,5-3 м).

Третья неделя. Отбивать мяч ногой от стены с расстояния 1 - 1,5 м (несколько раз подряд). Обводить мяч между кеглями.

"Не выпускай мяч из круга"

Четвертая неделя. Отбивать мяч от стены с расстояния 1 - 1,5м, несколько раз подряд. Обводить мяч "змейкой" между расставленными на площадке предметами (кегли, кубики).

"Попади в кеглю".

Март.

Первая неделя. Футбол. Передавать мяч друг другу ногами (правой, левой) с расстояния 2 - 2,5 м. Стоя в 2 - 3 колоннах, дети по очереди стараются попасть в ворота (ширина 80 см) с расстояния 2 - 2,5 м.

"Не выпускай мяч". Водящим может быть один из детей.

Вторая неделя. Передавать мяч друг другу ногами с расстояния 3 - 3,5 м. Каждая пара ставит предмет (кегля, кубик) дети расходятся от него на противоположные стороны на расстояние 2 м и по очереди ударяют по мячу, стараясь попасть в предмет.

"Обведи и передай". Дети стоят в 2-3 колоннах. Перед каждой в ряд ставят по 3 - 4 кегли. Дети по одному из колонны обводят мяч "змейкой" вокруг кеглей, не дойдя до своей колонны на

расстоянии 2 м (проведена черта), мягко передают мяч следующему играющему. Побеждает колонна, лучше выполнившая упражнение.

Третья неделя. Отбивать мяч от стены с расстояния 1,5 м. и несколько раз подряд. Дети стоят напротив друг друга на расстоянии 3 - 4 м. Между ними предмет (кегля, кубик), надо попасть мячом в предмет.

и несколько раз подряд. Дети стоят напротив друг друга на расстоянии 3 - 4 м. Между ними предмет (кегля, кубик), надо попасть мячом в предмет.

"Не выпускай мяч из круга".

Четвертая неделя. Передавать мяч друг другу, передвигаясь от одной стороны площадки до другой. Обратно дети возвращаются, взяв мяч в руки (4 - 5 раз). Продвигаясь с мячом по площадки, обводя его ногами между расставленными в ряд предметами (кегли, кубики).

"Веди и попади в ворота". Дети стоят в 2 - 3 колоннах. В 5 - 6 м. перед каждой колонной образуются ворота (ширина 80 см). В 2м от ворот проводится черта. Дети по очереди ведут мяч к воротам, дойдя до черты, бьют по мячу, стараясь попасть в ворота. Побеждает колонна, сумевшая забить большее число мячей.

Апрель.

Первая неделя. Передавать мяч друг другу, продвигаясь с одной стороны площадки до другой (4 - 5 раз). Дети образуют тройки и передают по кругу.

Игра в футбол. По сторонам площадки обозначаются предметами (кегли, кубики) ворота (ширина 80 см) Играют команды по три человека. Нельзя толкаться, задевать ноги играющих. Передавая мяч друг другу, стараются закатить мяч в ворота. Через 2 - 3 минуты на площадку выходят следующие тройки.

Вторая неделя. Передавать мяч в тройках по кругу. На площадке устанавливается двое ворот. Тройки соревнуются, кто больше забьет мячей в ворота с расстояния 2м. Каждый в тройке бьет по одному разу. Если мяч сбил предмет, ограничивающий ворота, то гол не засчитывается.

Игра в футбол (командами по три человека). Мяч, укатившийся за пределы площадки, вводится с боковой линии броском из-за головы двумя руками. Через 3 минуты на площадку выходят следующие тройки. Дети, не участвующие в игре, наблюдают за действиями играющих, слушают замечания воспитателя.

Третья неделя. Передавать мяч в тройках по кругу. Вести мяч "змейкой" между расставленными по площадки предметами.

Играть в футбол командами по три человека.

Четвертая неделя. Дети распределяются на команды по четыре человека. Передача мяча друг другу по кругу в четверках. Игра в футбол в командах по четыре человека.

## Заключение

В ходе исследования аспектов про7блемы развития двигательной активности детей, мы пришли к выводу, что данная проблема приобретает все большее значение в наше время. Дети нашего поколения уделяют больше времени малоподвижному образу жизни. Медики и педагоги озабочены дальнейшим развитием детей. Специалисты указывают на необходимость гармонического развития двигательных способностей путем использования разнообразных средств, направленных на совершенствование ловкости, быстроты, гибкости. 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 и психологического развития ребенка, создает условия для гуманизации педагогического процесса, превращает из ребенка объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности и на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию.

В данной работе был изучен теоретический материал.

В него входит:

история развития футбола;

правила игры в футбол;

указания по подбору оборудования;

представлены методические рекомендации.

Также в данной работе представлен и практический материал, который поможет осуществить теоретически полученные знания. В практической части были разработаны:

перспективный план по обучению детей старшего дошкольного возраста футболу;

физкультурные занятия;

комплекс упражнения;

разнообразные игры которые помогут в овладении первоначальными навыками игры в футбол.

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

## Список литературы

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1997
2. Алексеева Л.М. "Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ" М.: 2005
3. Авдеева П.И. Физическая культура детей дошкольного возраста. Физическая культура. - 2005
4. Будинская В.Г., Васюкова В.И., Лескова Г.П. " Общеразвивающие упражнения в детском саду" М.: 1997
5. Бальсевич В.К. Теоретико-методологическое обоснование концепции формирования физической культуры человека в дошкольном возрасте // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. Томск, 1997
6. Бутов С.Е. Соотношение средств общей физической подготовленности в направленном воспитании физических способностей у юных футболистов на этапе начальной спортивной специализации: Дис... канд. пед. наук. / КГИФК.
7. Губа В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. -М.: Пресс М., 2002
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст. - М.: Владос, 2000
9. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Волшебный мир движений (методика физического воспитания детей дошкольного возраста): Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - Мн.: НМЦентр, 1997.
10. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2000.
11. Журнал "Дошкольное воспитание" 1998 г.
12. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для студентов пед. институтов по спец. "Дошкольная педагогика и психология" М.: "Просвещение", 1997
13. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: "Просвещение"
14. Лагутин А.Б. "Физическое воспитание в ДОУ". Теория и практика физической культуры. 1997 № 7.
15. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: 2003.
16. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 2004
17. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры дошкольников. - М.: Просвещение, 2003
18. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: "Просвещение".
19. Пимонова Е.А. "Содержание методики физического воспитания детей 5 - 7 лет" 1998 г.
20. Понкратьев Е.И. "Педагогическая проблема физического воспитания детей дошкольного возраста". Теория и практика физической культуры 2000 № 11.
21. Пензулаева Л.И. "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет". М.: Просвещение, 1998 г.
22. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М. 2002
23. Рунова М.А. "Движение день за днем: Двигательная активность - источник здоровья детей: Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды: Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей" 2007
24. Рунова М.А. "Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет (с учетом уровня двигательной активности): Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры" М. "Просвящение" 2007
25. Степанкова Э.Я. "Подвижные игры, как средство гармоничного развития дошкольника". Дошкольное воспитание 1995г. № 12.
26. "Теория и практика физической культуры" Научно-теоретический журнал № 11 2006.
27. "Физическая подготовка" Сборник научных трудов 1998г.
28. Физическая культура в детском саду. Типовая программа. - М.: 1997.
29. Филиппова С.К. К вопросу о программах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Журнал "Дошкольное воспитание". - 1999. - 12.
30. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - М.: Просвещение, 2003.
31. Шебеко В.И. и др. Физическое воспитание дошкольников: Учебн. пособие для студентов средн. пед. уч. заведений / В.И. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишкина. - 4-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2000.
32. Шебеко В.И., Ермак А.А., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум: Пособие для средних педагогич. учебн. завеедений. - 3-е изд, стереотип. - М.: Издательский центр "Академия", 1997.
33. В.Н. Шебеко, В.А. Овсянкин, Л.В. Карманова; под ред.В.Н. Шебеко. Физкульт-Ура!: Программа физического воспитания в детском саду / - Мн.: изд.В.М. Скакун, 1997
34. Яблонская С. В., Циклис С. А.: Физкультура и плавание в детском саду. 2005 г.

1. П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский [↑](#footnote-ref-1)
2. С.П. Летунов, Р.Е. Мотылянский, А.Г. Дембо [↑](#footnote-ref-2)
3. С.Я. Лайзане, Е.А. Тимо­феева, В.А. Шишкина [↑](#footnote-ref-3)
4. Д.М. Шептицкий [↑](#footnote-ref-4)