

## Футбол в детском саду



В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. Это подтверждается тенденцией ухудшения состояния здоровья, снижением уровня двигательной подготовленности детей. Специалисты отмечают, что совершенствование системы физического воспитания необходимо как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями.

В системе физического воспитания особый интерес представляет использование игровых методов и упражнений из арсенала спортивных игр. В своей педагогической работе использую методику обучения элементам футбола в системе физического воспитания детей. Наблюдается тяга и высокий интерес детей

(как мальчиков, так и девочек) к занятиям футболом, что позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важный фактор воспитательного, педагогического воздействия. В процессе занятий формируются такие качества, как коллективизм, выдержка, целеустремленность, дисциплинированность.

### Задачи обучения и тренировки юного футболиста:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- овладение спортивной техникой, воспитание волевых качеств;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в футболе;
- воспитание интереса и любви к футболу.

### Правила игры в футбол

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

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

### Цель игры

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

### Участники игры

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

### Судейство

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

### Время игры

Игра продолжается 30 мин. Время игры делится на две половины по 15 мин. с пятиминутным перерывом. В конце игры проводится малоподвижная игра (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 ногами, 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. После установленного перерыва команды меняются сторонами и начальный удар производится с центра поля игроком противоположной команды, т. е. той, которая не начинала игру.

## Выход мяча из игры

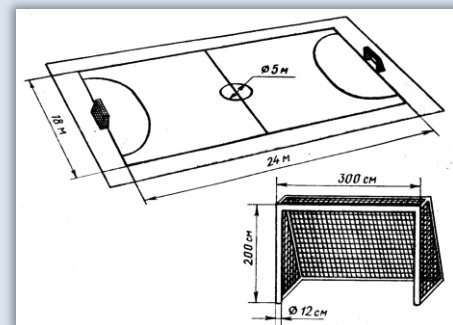
Мяч, пересекший боковую линию или линию ворот по земле или по воздуху, считается вышедшим из игры.

## Нарушение правил и наказание за них

Игрокам не разрешается ставить товарищу подножку, ударять противника ногой, толкаться, тянуть за одежду, за руки, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч. Нарушением правил игры считается также бег с мячом в руках, попытка ловить его. Если игрок нарушает правила, воспитатель останавливает игру и делает ему замечание.

## 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 центральный 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.



## Элементы футбольной техники

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

## Передвижение игроков по площадке:

- различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.);
- различные виды прыжков, подскоки;
- подвижные игры «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т.п.

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

## Удары по мячу:

- носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с места;
- носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3-4 м с места;
- 5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота (1,5-1,7 м) без вратаря;
- с разбега по неподвижному мячу в стену;
- передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места;
- по команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно;
- игровое упражнение «Снайпер»;
- пяткой: подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочередные удары по ним;
- пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5-3 м;
- передача мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнерами – 2-2,5 м);
- передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот);
- игровое задание «Кто быстрее»;
- серединой подъема (имитация удара по мячу);
- с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м;
- с места (с разбега) по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета — 2-3 м);
- (с постепенным увеличением силы удара) с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену (3-4 м);
- отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура - 20 см);



- по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнером (взрослым);
- внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега);
- отметив мелом соответствующую часть подъема, выполнить 8-10 ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега);
- внутренней стороной стопы («щечкой»);
- по мячу с места (с разбега) в стену (расстояние - 3-4 м);
- ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20 см) в стену;
- после передачи мяча партнером ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5-3 м;
- передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу;
- мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга - 4-5 м), игроками, стоящими по периметру круга.

#### Остановка (прием) мяча ногой:

- остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах (тройках) любым способом и остановка подошвой ноги;
- передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг.
- выносятся вперед - влево, левая - вперед - вправо. Прием мяча осуществляется в момент его приземления.



#### Ведение мяча ногой:

- по прямой (10 м) попеременно: то правой, то левой ногой;
- по начерченной прямой линии (10м) попеременно: то правой, толевой ногой;
- по извилистой линии;
- между предметами (медболы, кегли и т.п.), обводя их;
- по коридору (шириной 2 м и длиной Юм), постепенно уменьшая его ширину;
- произвольное ведение мяча любым способом.

#### Финты (уход с мячом в сторону от соперника):

- в паре с тренером, а по мере усвоения техники - с другим игроком;
- пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.

#### Отбор мяча:

- игровое упражнение «Ну-ка отними!» в паре с тренером;
- игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» — только ногами).

#### Вратарская техника:

- ловля высоколетящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча руками друг другу);
- ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м;
- ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см;
- ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре — 2,5-3 м);
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед;
- бег с прыжком в высоту (игровое упражнение «Дотронься до колокольчика»);
- ловля и отбивание высоколетящего мяча в стороне от ворот (игроки поочередно бросают вратарю мяч руками из разных точек с расстояния от 2 до 4 м, затем игроки выполняют подачу ногами любым известным им способом).
- ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками — игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами);
- ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером мяч с расстояния 2,5-3 м);
- из и. п. - полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу - отбивать мяч, брошенный водящим;
  - прием катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м);
  - бросок мяча двумя руками:
    - из-за головы;
    - из-за плеча правой (левой) рукой;
    - одной рукой сбоку вниз;
  - выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх - вперед и ударить по нему подъемом ноги).



### Приемы игры вратаря

В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой, если есть возможность продвинуться вперед. Во время подвижных игр с мячом и самой игры в футбол дети учатся видеть мяч, партнеров по игре и расположение защитников. Они должны учиться выбегать на свободное место для получения мяча и не гоняться всем за мячом.

### Вбрасывание мяча

- бросок мяча двумя руками из-за головы с места (с разбега) на дальность;
- перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.

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



### Подвижные игры и упражнения с мячом (элементы футбола)

1. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.
2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.
3. Один ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.
4. Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву.
5. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.
6. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает (тоже ногой).
7. Вести мяч правой и левой ногой по прямой.
8. Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.
9. Вести мяч вокруг конусов
10. Вести мяч с ускорением и ударять по воротам.
11. Бросать мяч из-за головы двумя руками.
12. Бросать мяч по цели на точность попадания.
13. Один ребенок бросает мяч, другой принимает его.
14. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.
15. Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 - 5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.
16. Игровое упражнение «Ну-ка отними!» в паре с воспитателем.

### Подвижные игры

#### Точно в цель.

Выбираются 2 охотника, которые встают на противоположных сторонах площадки. Остальные игроки встают в центр. Охотник ударом по мячу ногой, старается попасть в игроков находящихся в центре. Второй охотник останавливает мяч ногой и выполняет ответный удар. Удары по мячу выполняются различными частями стопы. Игрок, в которого попал мяч, выходит из игры.

#### Попади в цель.

Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий - в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

#### Гонка мячей.

Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого - по мячу. После свистка все ведут мяч ногой, до определенной черты, стараясь, не сталкиваться друг с другом.

#### 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.



#### Игра «Стоп»

Дети ведут мяч, толкая его поочередно, то правой, то левой ногой; по сигналу «Стоп!» они быстро останавливают мяч подошвой ноги сверху.



### Не пропусти мяч

Один ребенок бросает мяч, другой — с расстояния 3- 4 м принимает его.

### Ловкий вратарь

Один ребенок стоит в воротах, другой — с расстояния 4-5 м слегка ударяет по мячу, вратарь ловит мяч и бросает обратно. Еще один вариант: несколько детей поочередно посылают мяч вратарю.

### Эстафеты

#### Бег с мячом

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 4-5 конуса. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя "змейкой" конусы, 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.

#### 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 продолжить игру.

#### Ведение мяча парами.

Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя 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.

Все перечисленные выше приемы совершенствуются в совместной с взрослыми и самостоятельной деятельности детей, в подвижных играх, эстафетах и, конечно, в самой игре ФУТБОЛ.



**Играйте вместе с нами!**