**Мастер - класс " Мы - юные футболисты".**

Здравствуйте, уважаемые коллегии, гости! Я рада приветствовать вас в нашем спортивном заде, и хочу поделиться опытом работы по обучению детей первоначальным навыкам игры в футбол. Всем известно, что футбол - очень популярный вид спорта и, я думаю, с ним надо знакомить детей, начиная с дошкольного возраста. Ведь упражнения с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребёнка.

Сегодня я покажу образовательную деятельность по физическому развитию в форме тренировки с детьми подготовительной к школе группы, цель которой: овладение техникой выполнения движений. Мы будем закреплять передачу и остановку мяча внутренней стороной стопы в парах; совершенствовать ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы между фишками; совершенствовать технику удара средней частью подъёма в ворота с расстояния 2 - 3 м, а также развивать координационные способности: ловкость, гибкость и быстроту в играх и эстафетах. Может быть что-то из увиденного кто-то захочет взять себе на вооружение и в дальнейшем применять в своей работе.

**Ход мероприятия**.

**Инструктор**: Ребята, поздоровайтесь с гостями. Мы сегодня собрались, чтобы и самим научиться премудростям футбола и показать свои умения гостям. Начнём нашу тренировку с разминки, которая нужна, чтобы разогреть свои мышцы для упражнений с мячом. А сейчас прыжком направо, в обход по залу шагом марш!

- Ходьба обычная, на носках, пятках, перестроение **в две колонны**.

Ребята, сейчас я буду показывать вам упражнения, а вы будете их выполнять.

- Ходьба с высоким подниманием бедра сначала правой ноги, затем левой , доставая коленом до ладони, другую ногу не поднимаем, возвращаемся лёгким бегом. Все упражнения делаем расслаблено, без напряжения, мы разминаемся .

- Теперь выполняем "захлёст" правой ногой назад, затем левой;

- Дальше внутрь направляем ногу и правой рукой достаём ногу; то же левой ногой и левой рукой;

- То же, но во внешнюю сторону: правой и левой ногами, руками касаемся ноги;

- А сейчас разомнём спину - достаём пол правой рукой и левой рукой на каждый шаг.

- Станьте в круг и выполняем **растяжку:** ноги шире плеч, руки вверху сцеплены "в замок" , наклон к правой ноге, зафиксировать (5сек), затем наклон в левой ноге , затем наклон посередине, руки достали пол.

- А теперь - правую ногу вперёд, поставили на пятку и зацепили рукой за носок - зафиксировали ( растягиваем икроножные мышцы), то же на левую ногу.

- Теперь две ноги соединили вместе - сзади обхватили их руками за щиколотку, наклонились к ногам и тоже зафиксировали - колени всё время прямые. Молодцы. Встряхнули ногами, расслабили их.

 Теперь мы перестроимся в одну колонну и выполним беговые упражнения:

- обычный бег, бег приставным шагом правым, левым боком; ритмическая пробежка - два шага вправо, два шага влево в беге; бег спиной вперёд, с выбрасыванием ног вперёд, обычный бег, дыхательные упражнения, ходьба, дети берут мячи и перестраиваются в две колонны:

Инструктор: А сейчас мы выполним несколько упражнений с мячом и разогреем мышцы всего тела.

**ОРУ с мячом.**

**1.** И.п. о.с., мяч внизу в руках : Поднять мяч вверх, за голову, вверх, вниз. (8 раз)

2. **.** И.п. о.с. - то же. "Мяч по кругу" - наклон туловища вперёд, тянемся прямыми руками с мячом, за голову и перед собой. (6-8 раз)

3. И.п. - то же - мяч в прямых руках перед собой - махи правой, левой ногами доставая до мяча.( 8 раз)

4. И.п. о.с., мяч внизу, ноги вместе. Согнуть правую ногу вовнутрь, коснуться мячом внутреннюю часть стопы, то же левой ногой . ( 8 раз)

5. И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади - держать мяч между стопами поднять ноги под углом 45градусов, задержать это положение - опустить.(6-8 раз)

 6. И.п. мяч на полу, подошвой коснуться мяча. В прыжке касаться мяча правой и левой ногами. (10 -12 раз.)

7. И.п. -о.с. руки на поясе. Правой ( левой)ногой выполнить круговое движение вокруг мяча. (8 раз)

Упражнение на дыхание. Мячи кладут в корзину.

**Инструктор:** А сейчас мы переходимк технической подготовке футболистов, стоя в парах.

1**. Игровое упражнение «Точный пас » - передача мяча.**

Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, на расстояние 4-5м друг от друга. Передают мяч внутренней стороной стопы и останавливают его внутренней стороной стопы. (8 - 12 ударов)

2. **Игровое упражнение** **" Забей мяч в ворота**"дети перестраиваются в две колонны - ребёнок ведёт мяч, с определённого места забивает его в ворота средней частью стопы.

**3. Игровое упражнение** **" Ловкие ребята**". Ведение мяча ногой «змейкой» между фишками - внутренней и внешней стороной стопы, вернуться в колонну, предать мяч.

**4**. **Игровое упражнение** " **Обведи мяч вокруг конуса**". Дети перестраиваются напротив друг друга в 4 колонны, ведут мяч до конуса, обводят его вокруг конуса внутренней стороной стопы, передают мяч в противоположную команду.

**Эстафеты.**

1." Полоса препятствий":

- обежать спиной вокруг конуса с мячом,

- пролезть под перекладиной,

- пробежать " змейкой" между 5 фишками,- обежать конус, бегом вернуться в команду передать мяч.

2. Эстафета с прыжками: по 7 фишек в каждой команде - прыжок над фишкой ноги в стороны, между фишками ноги вместе.

3. - Пробежать по камушкам, боком приставным шагом пробежать через фишки, бегом вернуться в колонну.

 **П/и " Стоп**" - дети под музыку водят мяч " болтушкой", жонглируя мячом от одной ноги к другой, далее по свистку надо остановить мяч сначала подошвой, потом коленями, сесть на него, лечь на него грудью, головой.

Небольшая пробежка по кругу, дыхательные упражнения, остановка и **упражнения на растяжку в кругу:**

- руки соединить "в замок", сначала потянуть их вверх, затем руки соединить за спиной и наклониться вперёд, далее положить левую руку на плечо соседа, а правую ногу согнуть в колене назад - растягиваем бедро, прижать её правой рукой к ягодице, то же с левой ногой. Встряхнуть ноги.

Инструктор: Славно мы сегодня потренировались. Мне кажется, что каждый из вас проявил качества настоящего спортсмена – футболиста. Я за вас очень рада. Наша тренировка подошла к концу. Дети стоя в кругу кладут руки на плечи друг другу и говорят девиз: "**Мы ребята лучше всех, впереди нас ждёт успех!"**

Инструктор**:** Дети**,** направо, в группу шагом марш!

 **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА О МАСТЕР - КЛАССЕ.**

**Тема мастер-класса: " Мы - юные футболисты"**

**Место проведения:** МКДОУ БГО Детский сад № 16 комбинированного вида.

**Дата проведения**: 03.12. 2015 г.

**Ф.И.О. педагога:** Сухова Надежда Юрьевна, инструктор по физкультуре, высшая квалификационная категория, стаж - 34 года.

**Присутствовали**: инструкторы по физкультуредошкольных учреждений города в количестве - 12 человек, автор "Программы интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола" - Круглыхин В.А. - методист учебно-методического отдела Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования г. Москвы, мастер спорта СССР по футболу, тренер ВК по футболу.

**План мастер- класса:**

1. Показ мероприятия с детьми подготовительной к школе группы в форме тренировки футболистов, где дети закрепляют технику передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы " щёчкой" в парах; совершенствуют ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы между фишками, а также технику удара средней частью подъёма в ворота с расстояния 2-3 метра, развивают координационные способности: ловкость, гибкость и быстроту в играх и эстафетах.

2. Общая дискуссия - обмен мнениями.

3. Практикум с педагогами города.

Заведующая МКДОУ БГО

Детским садом №16

комбинированного вида \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никульшина Н.Т.

**Рекомендованная литература:**

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду.- М.: Просвещение . 1992г.

2. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду ( конспекты занятий) М.,2009г.

3. Волошина Е.В. Программа " Играйте на здоровье" - М. 2008г.