

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 158»

Принято на Педагогическом совете

Протокол № 1 от 28.08.2024

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 158»
Приказ № 02-03/10 от 08.08 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбольная Заря»**
Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации: 2 года
Направленность: физкультурно-спортивная

Автор - составитель:
Артемичев Ф.П.,
инструктор по физкультуре
первой квалификационной категории

Ярославль, 2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	7
2.1. Разделы программы.....	7
2.2. Учебно-тематический план.....	8
3. План занятий на два года.....	9
3.1. Первый год обучения.....	9
3.2. Второй год обучения.....	15
4. Методическое обеспечение программы.....	21
4.1. Формы, методы и средства обучения.....	21
4.2. Психолого-педагогическая работа.....	22
4.3. Тренировочный процесс.....	23
4.3.1. Структура процесса обучения двигательным действиям.....	23
4.3.2. Типовая структура тренировочного занятия.....	25
4.3.2.1. Подготовительная часть.....	25
4.3.2.2. Основная часть.....	27
4.3.2.3. Заключительная часть.....	39
5. Система проверки и контроля.....	42
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы.....	43
Список использованной литературы.....	44

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая основа для разработки программы:

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

- Конституцией РФ;
- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г.»;
- Конвенция о правах ребёнка от 2.09.1990г;
- [ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»](#);
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 09-3242 Закон РФ «Об образовании»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.22 г. №678-р «Об утверждении Концепции Развития дополнительного образования детей до 2030 г.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом департамента образования Ярославской области № 19-нп от 07.08.2018 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области» (п.62, п.65).
- Правилами персонифицированного финансирования ДОД, приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 года № 47-нп

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Арт-Футбол» разработана на основе футбола для дошкольников.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Физкультурно - оздоровительная и спортивно - массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Актуальность программы. Дошкольный возраст — от рождения ребенка до поступления в школу — наиболее ответственный период развития организма и один из

важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармоничного нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребенка.

Дошкольник подготовительной группы способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, имитируя действия животных, птиц. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убегает от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

Отличительные особенности. Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается — мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких-либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующих как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (лицом вперед, спиной вперед, в стороны) и т.д. Дошкольник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Футбол — подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации.

Применение спортивных игр (с мячом в частности) в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных

навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Дополнительная общеразвивающая программа физического воспитания для дошкольников на основе футбола обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Цель программы. Целью программы является оптимальная двигательная активность, направленная на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

Задачи. Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в футболе;

Возраст учащихся, которым адресована программа. К освоению программы допускаются дети возраста от 3 до 5 лет, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Формы занятий. Занятия проводятся в группах в форме тренировочных занятий, бесед, соревнований, спортивных конкурсов, праздников.

Наполняемость групп: от 8 до 12 чел. Оптимальная 9-10 детей. Группы могут быть одновозрастные или разновозрастные. Разделение детей по половой принадлежности не предусматривается.

Занятия проводятся в спортивном зале. Площадь спортивного зала для занятий рекомендуется рассчитывать исходя 4,0 кв.м. на одного занимающегося.

Объем программы.

Программа рассчитана на 2 учебных года по 35 недель. Число занятий в неделю: 1 раз (в сумме 70 часов). Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах подготовки не должна превышать 1 академического часа (45 минут).

Планируемые результаты.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Основные целевые ориентиры:

- 1) Занятия имеют оздоровительный эффект.
- 2) Учащиеся овладеют основами технических приемов и тактического взаимодействия в футболе, адекватно возрасту.

Принципиальным отличием Программы является формирование предпосылок учебной деятельности, как один из планируемых итоговых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры освоения программы включают в себя качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы: физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками; любознательный, активный; эмоционально отзывчивый; овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками; способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений,

соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения; способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту; овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности - умениями работать по правилам и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции; овладевший необходимыми умениями и навыками.

Способы и формы проверки результатов. Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности юных футболистов:

1. Оперативный контроль — проводится для определения подготовленности занимающихся в период возобновления обучения после длительного перерыва или как предварительная проверка двигательных умений, навыков и уровня развития специальных физических способностей.

2. Текущий контроль — проводится для определения степени решения занимающимися каждой конкретной учебной задачи, стоящей перед ними на учебно-тренировочном занятии или как специальная организованная проверка двигательного умения выполнить двигательное действие в полном объеме изученных технических требований после этапа углубленного разучивания.

3. Этапный контроль — проводится для установления степени соответствия усвоенного занимающимися предопределенному конечной целью периода обучения или как специально организованная проверка двигательного навыка и измерения уровня физических и технических способностей.

При оценке результатов занимающихся показатели на начало учебного года (результаты оперативного контроля) сравнивают с показателями на конец учебного года (результаты этапного контроля) и по результатам динамики уровня подготовленности оценивают деятельность тренера и занимающихся. Если отсутствует положительная динамика уровня подготовленности занимающегося, то необходимо проанализировать его посещаемость учебно-тренировочных занятий и причины отсутствия, правильность составления тематического плана и его фактическое исполнение и материально-технические (обеспечение местом проведения, в достаточном количестве необходимого оборудования и инвентаря) условия проведения учебно-тренировочных занятий.

Формами подведения итогов реализации данной программы также являются:

- в конце каждого квартала: контрольные игры с заданиями, эстафеты, товарищеские встречи, соревнования.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Разделы программы.

Раздел **«Теоретическая подготовка»**. Начальные основы знаний о собственном организме. Гигиенические требования на тренировочных занятиях. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Режим питания спортсмена. Базовые знания в области «Здоровья» и «Здорового образа жизни». История физической культуры и спорта, история развития футбола в стране и за рубежом. Лучшие российские и зарубежные команды, тренеры, игроки.

Раздел **«Охрана труда и техника безопасности»**. Основные правила техники безопасности на тренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях. Страховка и самостраховка. Безопасность на объектах спорта во время спортивно-массовых и зрелищных мероприятиях. Правила поведения на стадионе. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом.

Раздел **«Физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества. Представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Общая физическая подготовка осуществляется в рамках основной образовательной программы дошкольного образования.

Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Специальные упражнения для развития ловкости: держание воздушного шара в воздухе (жонглирование). Подкидывание и ловля мяча руками («Салки-колдунчики»).

Подвижные игры: «Салки с мячом», «Зоопарк»

Разделы **«Техническая подготовка»**, **«Тактическая подготовка»** включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Раздел **«Техническая подготовка»**

Техника передвижения

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Техника владения мячом

Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;

Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Раздел «Тактическая подготовка»

Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Медведь и ягоды», «Ледяной Волшебник», «Коршун и цыплята», «Салки», «Осьминог» «Домики»

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Игры — «Вышибалы», «Морской бой» «Салки с мячом».

Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Например, «Светофор», «Прогулка с животными», «Муравейник».

Раздел «Правила игры». Терминология в спорте, в частности в футболе, подвижных и спортивных играх. Основные правила в футболе. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности. Права и обязанности судей

Раздел «Соревновательная подготовка». Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической и игровой подготовке по упрощенным правилам.

Психолого-педагогическая работа включает в себя образовательные области: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие». Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

2.2. Учебно-тематический план занятий.

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	Теоретическая подготовка	1	1	
2	Техника безопасности	1	1	
3	Физическая подготовка	24		24
4	Техническая подготовка	29		29
5	Тактическая подготовка	8		8
6	Правила игры	2	2	
7	Соревновательная подготовка	5		5
	ИТОГО	70	4	66

3. План занятий на 2 года.

3.1. 1 год обучения — акцент на общее развитие и понимание правил игр.

3 сезона (осень-зима-лето) по 10-13 тренировок.

Сезон 1 (10 тренировок).

Знакомство с движениями, с мячом и без мяча.

Тренировка 1.

1. Разминка — знакомство, простые движения с мячом на месте (ОРУ «Обезьянка»).
2. Основная часть — знакомство с легким мячом (П/И «Лягушка» с легкими мячами, П/И «Перестрелка» с легкими мячами).
3. Заключительная часть — удары по неподвижному мячу без сопротивления (П/И «Огонь!»).

Тренировка 2.

1. Разминка — простые движения, тренировка ориентирования в пространстве (игра «Воздушные Шарик»).
2. Основная часть — простые игры с фишками («Футбол фишками»), ведение мяча руками и ногами попеременно («Прокати и Догони»).
3. Заключительная часть — удары легкими мячами по стойкам без сопротивления (П/И «Ракеты»).

Тренировка 3.

1. Разминка — простые движения, тренировка ориентирования в пространстве (ОРУ «Самолеты»).
2. Основная часть — игра с конусами (П/И «Пенечки»), ведение мяча ногами (П/И «Прогулка с Собачкой»).
3. Заключительная часть — игра с ударами по воротам (П/И «Горка»).

Тренировка 4.

1. Разминка — простые движения, разнообразные передвижения неспецифичные для футбола (П/И «Зеркало» в парах).
2. Основная часть — простая игра с мячом (П/И «Принял-Передай» в большом кругу), простое ведение мяча ногами враспынную (П/И «Светлячки»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем простым заданием на движение (П/И «Пушки к бою» с места).

Тренировка 5.

1. Разминка — простые движения, разнообразные передвижения неспецифичные для футбола (П/И «Скафандр»).
2. Основная часть — простая игра с мячом (П/И «Часики»), простое ведение мяча ногами (П/И «Большое Путешествие»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем простым заданием на движение (П/И «Волшебные ворота»).

Тренировка 6.

1. Разминка — простые движения, разнообразные передвижения неспецифичные для футбола (П/И «Лошадки и барьеры»).
2. Основная часть — простая игра с мячом (П/И «Колобок»), простое ведение мяча ногами (П/И «Большое путешествие с Птичкой»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем простым заданием на движение (П/И «Уборка мячей»).

Тренировка 7.

1. Разминка — простые движения, разнообразные передвижения неспецифичные для футбола (П/И «Карлики и Великаны» с мячами на месте).
2. Основная часть — простая игра с фишками (П/И «Футбол Мини-конусами»), простое ведение мяча ногами (П/И «Осьминог»),
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем простым заданием на движение (П/И «Развилка»).

Тренировка 8.

1. Разминка — простые движения с заданием на внимательность (П/И «Кто быстрее?»).
2. Основная часть — простые игры с мячом (П/И «Мяч-Батут»), игры с попаданием в цель на меткость (П/И «Снайперы»).
3. Заключительная часть — удары по мини-конусам с предшествующем простым заданием на движение (П/И «Пирамиды»).

Тренировка 9.

1. Разминка — простые движения с заданием на внимательность (П/И «3 прыжка вперед-назад»).
2. Основная часть — простые игры с мячом (П/И «Ступенька»), ловля/ метание мяча в цель (П/И «Тоннель»).
3. Заключительная часть — удары по воротам(П/И «Минное поле»).

Тренировка 10.

1. Разминка — простые движения с заданием на внимательность (П/И «Грибочки»).
2. Основная часть — простые игры с мячом (П/И «Укрощение Попрыгунчика»), ловля/ метание мяча в цель (П/И «Стеночка»).
3. Заключительная часть — ведение мяча с последующим ударом по воротам (П/И «Подводные лодки»), игра в футбол 1*1.

1й год.

Сезон 2 (12 тренировок).

Знакомство с новыми движениями и тренировка изученных движений, продолжение знакомства с мячом.

Тренировка 1.

1. Разминка — простые разнообразные движения с заданием на ориентирование в пространстве (П/И «Домики» с барьерами).
2. Основная часть — простые игры с мячом («Подбрось-Поймай»), игра с мячами(П/И «Вор мячей»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем простым заданием на движение (П/И «Перебрось и Догони»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 2.

1. Разминка — простые разнообразные движения с заданием на ориентирование в пространстве (П/И «Перепрыгни Стену»).
2. Основная часть — простые игры с мячом (ловля, подбрасывание в движении), игра с ориентированием в пространстве (П/И «Крокодил и Лягушки»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем простым заданием на движение (П/И «Прокати и Догони»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 3.

1. Разминка — простые движения со сменой направления (П/И «Пол – это лава»).
2. Основная часть — игры на развитие ловкости (П/И «Мяч Капитану») и быстроты (П/И «Салки-колдунчики»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем заданием на смену направления движения (П/И «Радуга»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 4.

1. Разминка — простые движения со сменой направления (П/И «Морской бой» с легкими мячами).
2. Основная часть — игры на развитие ловкости (П/И «Вертолеты» с манишками) и прыгучести (П/И «Река-Ручеек»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем заданием на смену направления движения (П/И «Танки и Вертолеты»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 5.

1. Разминка — простые движения со сменой направления (П/И «Космонавт и Звездолет»).
2. Основная часть — игры на развитие координации (П/И «Хвостики») и быстроты (П/И «Вызов номеров»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем заданием на смену направления движения (П/И «Светлячки и Темный Лес»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 6.

1. Разминка — простые движения со сменой направления (П/И «Зоопарк»).
2. Основная часть — игры на развитие координации (П/И «Китайские Шляпки») и быстроты (П/И «Медведь и Ягоды»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем заданием на смену направления движения (П/И «Минное Поле»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 7.

1. Разминка — задание на внимательность и реакцию (П/И «Ушки-Носик-Гол»).
2. Основная часть — игра с мячом на внимательность и реакцию (П/И «Кунг-фу Панда»), ведение мяча с заданием на реакцию (П/И «Найди Себе Пару»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с заданием на внимательность и реакцию (П/И «Регулировщик»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 8.

1. Разминка — задание на внимательность и реакцию (П/И «Карлики и Великаны» на месте).
2. Основная часть — игра с мячом на скорость и реакцию (П/И «Салки с легким мячом»), ведение мяча с заданием на реакцию (П/И «Найди Свой Цвет»).
3. Заключительная часть — ведение мяча с ударом по воротам (П/И «Разноцветные ворота»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 9.

1. Разминка — разнообразные упражнения в движении (П/И «Зоопарк»).
2. Основная часть — упражнение на развитие техники («Мяч-Батут») и эстафета «Передай мяч» (стоя на месте в шеренгах).
3. Заключительная часть — удары по воротам после выполнения задания (П/И «Лабиринт»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 10.

1. Разминка — простые движения со сменой направления (П/И «Медведь и Ягоды на болоте»).
2. Основная часть — играна развитие прыгучести (П/И «Разбегись-Достань») и эстафета «Прокати мяч соседу».
3. Заключительная часть — удары по воротам после выполнения задания (П/И «Змейка»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 11.

1. Разминка — простые движения со сменой направления с сопротивлением (П/И «Салки» с манишкой).
2. Основная часть — играна развитие быстроты (П/И «Хвостики») и эстафета «Переправа».
3. Заключительная часть — удары по воротам после выполнения задания (П/И «Слалом»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 12.

1. Разминка — простые движения со сменой направления (Полоса препятствий «2 полосы»).
2. Основная часть — игры на развитие координации (П/И «40 фишек») и быстроты (П/И «Кот и Воробьишки»).
3. Заключительная часть — удары по воротам после ведения мяча (П/И «Лесная Тропинка»), игра в футбол 1*1.

1й год.

Сезон 3 (13 тренировок).

Повторение изученных движений, отработка новых навыков в игровой форме.

Тренировка 1.

1. Разминка — беговая «Лисички».
2. Основная часть — игры с мячом на реакцию (П/И «Салки» мягким мячом) и ведение мяча с заданием на ориентацию в пространстве (П/И «Космонавты»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем простым заданием на движение (П/И «Почтальон и Посылка»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 2.

1. Разминка — прыжковая «Зайчики».
2. Основная часть — игры с мячом на реакцию (П/И «Салки с фишкой») и ведение мяча с заданием выбивать чужие мячи (П/И «Воришка»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем простым заданием на движение (П/И «Прогулка с Колобком через Лес»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 3.

1. Разминка — с легкоатлетической лесенкой.
2. Основная часть — игра с мячом на координацию (П/И « Попрыгунчик и Буря») и ведение мяча с заданием на ориентацию в пространстве (П/И «Акула и Пловцы»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем простым заданием на движение (П/И «Пушки к Бою» с разбега), игра в футбол 1*1.

Тренировка 4.

1. Разминка — разнообразные движения с мячами в руках (П/И «Обмен мячами»).
2. Основная часть — игра с мячом на метание (П/И «Волшебные ворота») и свободное ведение мяча руками-ногами (П/И «Трансформеры»)
3. Заключительная часть — удары по неподвижным целям(П/И «Футбольный боулинг»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 5.

1. Разминка — разнообразные движения с мячами в руках (П/И «Колобок»).
2. Основная часть — игра с мячом на метание (П/И «Мяч Ловцу») и свободное ведение мяча ногами (П/И «Военные Машины»)
3. Заключительная часть — удары по неподвижным целям(П/И «5 мячей»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 6.

1. Разминка — движения с мячом с преодолением препятствий (Полоса Препятствий по периметру зала)
2. Основная часть — игры на развитие ловкости (П/И «Небоскребы») и прыгучести (П/И «Кочки на Болоте»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с преодолением препятствий (П/И «Прогулка с Колобком»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 7.

1. Разминка — движения с мячом с преодолением препятствий (П/И «Заколдованный Лес»)
2. Основная часть — игры на развитие ловкости (П/И «День и Ночь») и быстроты (П/И «Охотник и Волки»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с преодолением препятствий (П/И «Минное Поле»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 8.

1. Разминка — движения с мячом с преодолением препятствий (П/И «Кочки-Пенечки»)
2. Основная часть — игры на развитие ловкости (П/И «Зайцы и Сторож») и навыков ведения мяча (П/И «Светлячки и Пещеры»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с преодолением препятствий (П/И «Зигзаг»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 9.

1. Разминка — движения с мячом с преодолением препятствий (П/И «2 Муравейника»)
2. Основная часть — игры на развитие координации (П/И «Футбольные Грибочки») и навыков ведения мяча (П/И «Кошки-Мышки и Пропась»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с преодолением препятствий (П/И «Разноцветные Голы»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 10.

1. Разминка — движение со сменой направления с соблюдением внимательности (П/И «Лягушки и Крокодил»)
2. Основная часть — ведение мяча со сменой направления (П/И «Коридорчики» и П/И «Супермаркет»).
3. Заключительная часть — удары по мишеням после ведения (П/И «Пирамиды»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 11.

1. Разминка — движение со сменой направления с соблюдением внимательности (П/И «Перебежка»)

2. Основная часть — бег со сменой направления (П/И «Салки на крыше») и на развитие координации (П/И «Маячки»).
3. Заключительная часть — удары по мишеням после ведения (П/И «Ракетный Залп»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 12.

1. Разминка — игра на развитие быстроты (П/И «Быстро с пола»).
2. Основная часть — игры с легкими мячами (П/И «Сольный футбол») и на развитие чувства равновесия (П/И «Замри»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с преодолением препятствий (П/И «Волшебный Лес»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 13.

1. Разминка — игра на развитие быстроты (П/И «Коршун и Цыплята»).
2. Основная часть — игры с легкими мячами (П/И «Морской Бой») и на развитие чувства равновесия (П/И «Волк в Лесу»).
3. Заключительная часть — удары по воротам (П/И «2 мяча»), игра в футбол 1*1.

3.2. 2 год обучения — акцент на футбольное развитие. **3 сезона (осень-зима-лето) по 10-13 тренировок.**

Сезон 1 (10 тренировок).

Обучение футбольному передвижению, обучение движениям с мячом.

Обучение движению в групповых играх, обучение движению с мячом с заданиями в игровой форме.

Тренировка 1.

1. Разминка — разнообразные движения в беге с резкой остановкой.
2. Основная часть — школа мяча (упражнение «Часики»), ведение мяча с остановкой подошвой (П/И «Муравей»).
3. Заключительная часть — ведение и удары по воротам (П/И «Змейка»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 2.

1. Разминка — движение в группе с заданием на реакцию (П/И «Найди правильный домик»).
2. Основная часть — школа мяча (упражнение «Колокольчик»), переноска фишек в беге (П/И «Медведь и Ягоды»).
3. Заключительная часть — ведение мяча с последующим ударом по воротам (П/И «Продольная Змейка»).

Тренировка 3.

1. Разминка — движение в группе с заданием на ловкость (П/И «Пол – это лава»).
2. Основная часть — остановка прыгающего мяча (упражнение «Попрыгунчик»), ведение мяча и остановка в разных сторонах зала (П/И «2 Муравейника»).
3. Заключительная часть — ведение мяча с остановкой и последующим ударом по воротам (П/И «Регулировщик»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 4.

1. Разминка — движение в группе с заданием на ловкость с мячами в руках (П/И «Обмен в движении»).
2. Основная часть — школа мяча (упражнение «Пингвин Цо-цо»), ведение мяча с заданием на ловкость (П/И «Перевозка»).

3. Заключительная часть — ведение мяча с ударом по целям (П/И «2 радуги»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 5.

1. Разминка — разнообразные движения в беге в парах.
2. Основная часть — школа мяча (упражнение «Мяч-батут»), ведение мяча с остановкой разными частями тела (П/И «Замри»).
3. Заключительная часть — броски мяча в цель (П/И «Волшебные ворота»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 6.

1. Разминка — игра на движение и ловкость (П/И «Охотник/Тренер и Лисички»).
2. Основная часть — школа мяча (упражнение «Перекаты»), ведение мяча с заданием на внимательность (П/И «Акула и Пловцы»).
3. Заключительная часть — ведение мяча с последующим ударом по воротам (П/И «Радуга»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 7.

1. Разминка — игра на движение, внимательность и реакцию (П/И «40 фишек»).
2. Основная часть — школа мяча (упражнение «Подбивание» легким мячом), ведение мяча с заданием на внимательность и реакцию (П/И «Волк во рву»).
3. Заключительная часть — ведение мяча и удар по воротам (П/И «Тропинка в дремучем лесу»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 8.

1. Разминка — игры на движение на ловкость (П/И «Ковбой и Индейцы»).
2. Основная часть — П/И «Перестрелка» (легкими мячами), ведение мяча с заданием на ловкость (П/И «Ледяной волшебник»).
3. Заключительная часть — ведение мяча с ударом по цели по сигналу тренера (П/И «Путешествие»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 9.

1. Разминка — ведение с остановкой мяча разными частями тела (П/И «Волк в лесу»).
2. Основная часть — школа мяча (упражнение «Перекаты перед собой»), ведение мяча с остановкой подошвой (П/И «Паровоз и 4 тоннеля»).
3. Заключительная часть — обработка мяча с последующим ударом по воротам (П/И «Минное Поле»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 10.

1. Разминка — движение в группе с заданием на расширение кругозора (П/И «Тачки в городе» с обручами в руках).
2. Основная часть — школа мяча (повторение упражнений «Колокольчик, Попрыгунчик, Мяч-батут»), ведения мяча руками и ногам и поочередно (П/И «Карлики и Великаны»).
3. Заключительная часть — ведение мяча с последующим ударом по воротам (П/И «Подводные Лодки»), игра в футбол 1*1.

2й год.

Сезон 2 (12 тренировок).

Разнообразные движения с разными заданиями, подвижные игры с мячом.

Тренировка 1.

1. Разминка — командная игра на скорость и ловкость (П/И «Салки» с легким мячом).
2. Основная часть — школа мяча (упражнение «Перекаты перед собой»), ведение мяча с заданиями на координацию (П/И «Кочки-Пенечки»).

3. Заключительная часть — удары по воротам после проката руками и подхвата мяча ногами (П/И «Прокати и Догони»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 2.

1. Разминка — командная игра с заданием на координацию (П/И «Коршун и Цыплята»).
2. Основная часть — игры на ловкость (П/И «Апельсин») и ловлю мяча (П/И «Кунг-фу Панда»).
3. Заключительная часть — ведение мимо тренера и удар по воротам (П/И «Ледяной Защитник»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 3.

1. Разминка — ведение мяча с заданием на развитие ловкости (П/И «Футбольные Грибочки»).
2. Основная часть — ведение мяча с заданием на развитие быстроты (П/И «Кот и Воробышки») и ловкости (П/И «Лиса и Охотники»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с заданием на реакцию и быстроту (П/И «Ушки-Носик-Гол»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 4.

1. Разминка — игра на ориентацию в пространстве (П/И «Домики»).
2. Основная часть — ведение мяча с переноской фишек (П/И «Пират и клад») и на ориентирование в пространстве (П/И «50 ворот»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с места (П/И «5 мячей» на точность), игра в футбол 1*1.

Тренировка 5.

1. Разминка — эстафета «Кто быстрее?».
2. Основная часть — игры на развитие ловкости (П/И «Хвостики вокруг ямы») и умение ориентироваться (П/И «Острова и Пловцы»).
3. Заключительная часть — ведение мимо препятствий с последующим ударом по воротам (П/И «Прогулка с колобком через лес»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 6.

1. Разминка — беговая разминка, и.п. — в противоположных колоннах.
2. Основная часть — игры на развитие контроля мяча (П/И «4 города», П/И «Найди себе пару»).
3. Заключительная часть — удары по воротам после выполнения задания (П/И «Минное Поле и Лабиринт»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 7.

1. Разминка — игра на развитие быстроты (П/И «Вызов номеров»).
2. Основная часть — игры с ведением мяча (П/И «Кочки на болоте», П/И «Волк и Охотники»).
3. Заключительная часть — удары по воротам после выполнения задания (П/И «Перебрось и Догони»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 8.

1. Разминка — игра на развитие быстроты и ориентации в пространстве с сопротивлением тренера (П/И «Перебежка-ловля»).
2. Основная часть — игры на развитие ловкости с ведением мяча с разной скоростью (П/И «Прохождение 100 ворот», П/И «Военные машины»).
3. Заключительная часть — удары по неподвижным целям (П/И «Перестрелка двух команд» с мишенями по центру), игра в футбол 1*1.

Тренировка 9.

1. Разминка — игра на развитие быстроты и ловкости(П/И «Взятие линии»)
2. Основная часть — школа мяча (П/И «Ураган и улитки»), ведение мяча с заданиями на координацию (П/И «Замри-Ототри»).
3. Заключительная часть — удары по воротам (П/И «Перебрось и Догони»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 10.

1. Разминка — командная игра с мячами на ловкость и движение (П/И «Лесорубы»).
2. Основная часть — ведение мяча с заданием на развитие быстроты (П/И «Быстро с пола») и ловкости (П/И «Буря»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с заданием на развитие реакции на сигнал (Упражнение «Красный, синий, желтый» с фишкой за спиной тренера), игра в футбол 1*1.

Тренировка 11.

1. Разминка — игра в парах с правильным повторением движений (П/И «Зеркало»).
2. Основная часть — игры на развитие контроля мяча (П/И «Займи место», П/И «Обезьяна на Острове»).
3. Заключительная часть — удары по воротам после ведения (П/И «Волшебный лес» со сменой позиций стоек тренером), игра в футбол 1*1.

Тренировка 12.

1. Разминка — командные эстафеты с ведением мяча.
2. Основная часть — ведение мяча враспынную по залу (П/И «100 ворот») и контроль мяча в ограниченном пространстве (П/И «Хвостики на крыше»).
3. Заключительная часть — удары по воротам после ведения мяча с выполнением разворота(П/И «Улитка»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 13.

1. Разминка — командные игры на развитие быстроты передвижения (П/И «Догонялки с манишкой»).
2. Основная часть — игры на развитие техники ведения мяча(П/И «Найди свой цвет», П/И «Прохождение 100 ворот с остановками»).
3. Заключительная часть — удары по воротам по сигналу тренера после ведения мяча враспынную(П/И «Танки и вертолеты»), игра в футбол 1*1.

Сезон 3 (13 тренировок).

Повторение и закрепление изученного материала.

Тренировка 1.

1. Разминка — простые движения со сменой направления (Полоса препятствий «Лабиринт 4 коридора»)
2. Основная часть — игры на развитие прыгучести (П/И «Фанта-Кола-Спрайт») и быстроты (П/И «Мышеловка»).
3. Заключительная часть — удары по воротам со сменой направления движения (П/И «Подводные лодки»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 2.

1. Разминка — простые движения со сменой направления с сопротивлением(П/И «Салки» манишкой).

2. Основная часть — игра с разными мячами (П/И «Водители и велосипедисты»), развитие (П/И «Светофор»).
3. Заключительная часть — ведение мяча с ударами по воротам (П/И «Паровоз и 4 тоннеля»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 3.

1. Разминка — упражнения на легкоатлетической лесенке.
2. Основная часть — игра с мячом на развитие внимательности и реакции (П/И «Колобок и разноцветные домики», П/И «Спящий Кот»).
3. Заключительная часть — ведение и удары по воротам (П/И «Проводи птичку в гнездо»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 4.

1. Разминка — разнообразные движения с заданием на внимательность и ориентацию в пространстве (П/И «Прогулка по Острову»).
2. Основная часть — игра с ведением мяча (П/И «Вор мячей») и ведение мяча с вращающейся (П/И «День и Ночь»).
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующим простым заданием на движение (П/И «Горка и Развилка»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 5.

1. Разминка — разнообразие движения и прыжки с использованием ряда обручей
2. Основная часть — игра с ведением мячей в разные места (П/И «Уборка» с разными мячами), свободное ведение мяча ногами (П/И «Лошадки в цирке»).
3. Заключительная часть — удары по неподвижным целям (П/И «Перестрелка» с конусами по центру), игра в футбол 1*1.

Тренировка 6.

1. Разминка — игра в малых группах с легкими мячами (П/И «Сольный футбол»).
2. Основная часть — школа мяча (остановка прыгающего мяча «Попрыгунчик-гол»), ведение мяча ногами с заданием на внимательность (П/И «Супермаркет»).
3. Заключительная часть — ведение мяча с остановкой и последующим ударом по воротам (П/И «Радуга»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 7.

1. Разминка — движение в группе с заданием на ловкость с мячами в руках и ногах (П/И «Двойной обмен»).
2. Основная часть — школа мяча (П/И «Стенка» с легким мячом), бег с перепрыгиванием препятствий (П/И «Река-ручеек-озеро-море-океан»).
3. Заключительная часть — ведение мяча с ударом по целям (П/И «Футбольный боулинг»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 8.

1. Разминка — командная игра с легким мячом (П/И «Охотник и Лисички»).
2. Основная часть — школа мяча (перекаты в движении «Колокольчик»), ведение мяча с заданиями на смену направления (П/И «3 больших круга»).
3. Заключительная часть — удары по воротам в играх с соревнованием в парах (П/И «3 мяча»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 9.

1. Разминка — эстафета «Передай Мяч».
2. Основная часть — школа мяча (подбивание легкого мяча с отскоком от пола), ведения мяча с остановкой и сменой направления (П/И «4 комнаты»).
3. Заключительная часть — ведение мяча с обыгрышем стоек и последующем ударом по воротам (П/И «Волшебный Лес» со сменой расположения стоек), игра в футбол 1*1.

Тренировка 10.

1. Разминка — игры на движение и ловкость (П/И «Пол – это лава» с ведением).
2. Основная часть — школа мяча (подбивание с отскоком от пола), ведение мяча в разных направлениях (П/И «Кошки-мышки и мостик»).
3. Заключительная часть — обработка прыгающего мяча и ведение с ударом по воротам (П/И «Попрыгунчик - гол»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 11.

1. Разминка — задания в беге «Переправа».
2. Основная часть — игры на развитие реакции (П/И «Белки и Собачка» и П/И «Вышибалы»).
3. Заключительная часть — ведение мяча с поворотом вокруг своей оси и последующим ударом по воротам (П/И «Улитка»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 12.

1. Разминка — перебежка с прыжками с разбега (П/И «Волк во рву»).
2. Основная часть — игра на развитие внимательности (П/И «Коридорчики») и умение ориентироваться на площадке (П/И «Разноцветные голы»).
3. Заключительная часть — ведение с ударами по разным воротам (П/И «Найди правильный домик»), игра в футбол 1*1.

Тренировка 13.

1. Разминка — игра с бросками-ловлей мяча (П/И «Мяч ловцу»).
2. Основная часть — игра на развитие контроля мяча (П/И «Трансформеры», П/И «Заколдованный лес и дух огня»).
3. Заключительная часть — удары по воротам без сопротивления (П/И «Солдаты в бою»), игра в футбол 1*1.

Педагог дополнительного образования может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки. При этом необходимо обязательно соблюдать педагогические принципы — от простого к сложному, от известного к неизвестному — на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы, методы и средства обучения.

Занятия проводятся в группах в форме тренировочных занятий, бесед, соревнований, спортивных конкурсов, праздников.

Методы:

- словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
- выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный;
- наглядные методы обучения (демонстрация и показ).

Направленность: комплексная и тематическая.

Разносторонняя тренировка, где обучение и воспитание является единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и обеспечивает единство процесса их обучения, поэтому чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах подготовки.

Основными средствами являются физические упражнения из других видов спорта, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Ловкость — способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.

Измерителями ловкости являются: 1) координационная сложность задания, 2) точность его выполнения, 3) время выполнения. При воспитании ловкости, как способности овладевать новыми движениями постоянно должны включать элементы новизны. Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению, поэтому их целесообразно проводить в начале занятия или после интервалов отдыха.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Однако не следует стремиться к предельному развитию гибкости, которая необходима лишь до такой степени, чтобы обеспечивать беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость необходима еще и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы, возникающие во время выполнения двигательных действий. *Основными средствами* для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основной метод развития гибкости — повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а так же от уровня подготовленности воспитанников.

Быстрота, как физическое качество — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота выполняемых движений не ограничивается только перемещением отдельных частей тела (рук и ног), это перемещение всего тела.

Можно выделить три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость отдельного движения и частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией и быть относительно медленным в движениях и наоборот. Сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно. Во время воспитания быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: скорости двигательной реакции, скорости отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Рекомендуется - игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестандартные способы их выполнения, а также упражнения, выполняемые в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в футбол и упражнений с выполнением технических элементов футбола. Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес к их выполнению. Важно, чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления.

Целостных занятий по воспитанию скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, как правило, в этой возрастной группе не проводятся и воспитываются на занятиях с комплексной направленностью.

Специальная физическая подготовка предназначается главным образом для развития специальных физических качеств игры в футбол. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Обучение в этом разделе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы дети овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Параллельно детей знакомят с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения.

Изучение элементов техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке, приближенной к игровой (игры в двое ворот на площадке размером 8x5, 12x8, 15x10 метров и т.д. в разных составах 1x1, 2x2, 3x3), время игры каждой пары составов 5-10 минут. В конце тренировочного занятия.

Инвентарь и оборудование: мячи, манишки нескольких контрастных цветов, разметочные фишки, ворота уменьшенных размеров.

4.2. Психолого-педагогическая работа

Младшая группа (3-5 лет)

Закреплять навыки организованного поведения в детском саду, дома, на улице. Продолжать формировать элементарное представление о том, что хорошо и что плохо.

Обеспечивать условия для нравственного воспитания детей. Поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Приучать детей общаться спокойно, без крика.

Формировать доброжелательное отношение друг к другу, умение делиться с товарищем, опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.

Учить жить дружно, вместе пользоваться игрушками, книгами, помогать друг другу.

Приучать детей к вежливости (учить здороваться, прощаться, благодарить за помощь).

Способствовать формированию личностного отношения ребенка к соблюдению (и нарушению) моральных норм: взаимопомощи, сочувствия обиженному и несогласия с действиями обидчика; одобрения действий того, кто поступил справедливо, уступил по просьбе сверстника.

Продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений между детьми, обращать внимание детей на хорошие поступки друг друга.

Учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений.

Воспитывать скромность, отзывчивость, желание быть справедливым, сильным и смелым; учить испытывать чувство стыда за неблагоприятный поступок.

Напоминать детям о необходимости здороваться, прощаться, вежливо выражать свою просьбу, благодарить за оказанную услугу.

Старшая группа (5-7 лет)

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; привычку сообща играть, трудиться, заниматься; стремление радовать старших хорошим; умение самостоятельно находить общие интересные занятия.

Воспитывать уважительное отношение к окружающим.

Учить заботиться о младших, помогать им, защищать тех, кто слабее. Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость.

Воспитывать скромность, умение проявлять заботу об окружающих, с благодарностью относиться к помощи и знакам внимания.

Формировать умение детей выражать свое отношение к окружающему, самостоятельно находить для этого различные речевые средства.

Расширять представление о правилах поведения в общественных местах.

Обогащать словарь детей вежливыми словами (здравствуйте, до свидания, пожалуйста, извините, спасибо и т.д.). Побуждать к использованию в речи фольклора (поговорок, пословиц, потешки и др.). Показать значение родного языка в формировании основ нравственности.

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, развивать умение самостоятельно объединяться для совместной игры и труда, заниматься самостоятельно выбранным делом, договариваться, помогать друг другу.

Воспитывать организованность, дисциплинированность, коллективизм, уважение к старшим.

Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость, справедливость, скромность.

Развивать волевые качества: умение ограничивать свои желания, выполнять установленные нормы поведения, в своих поступках следовать положительному примеру.

Воспитывать уважительное отношение к окружающим. Формировать умение слушать собеседника, не перебивать без надобности. Формировать умение спокойно отстаивать свое мнение.

Обогащать словарь формулами словесной вежливости (приветствие, прощание, просьба, извинения).

Расширять представления детей об их обязанностях, прежде всего в связи с подготовкой к школе. Формировать интерес к учебной деятельности и желание учиться в школе.

4.3. Тренировочный процесс

4.3.1. Структура процесса обучения двигательным действиям.

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование.

Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации учебного процесса.

В возрастном диапазоне от 3 до 7, лет процесс обучения базируется на первоначальном знакомстве и обучении.

Цель данного этапа — знакомство и освоение основ изучаемого приема или действия.

Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

Во время демонстрации изучаемого действия в *рассказе* дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным, интересным и понятным для детей.

Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод *практического упражнения*. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно - сложные упражнения быстро вызывают у начинающих футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: 1 серия по 5-10 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности занимающихся.

Начальное обучение, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

4.3.2. Типовая структура тренировочного занятия.

Структура занятия предусматривает три части: **подготовительную, основную и заключительную.**

4.3.2.1. Подготовительная часть

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного

занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить ребят психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1. Цель первой фазы — постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель задействовать главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре — спины, бедер, ног.

3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

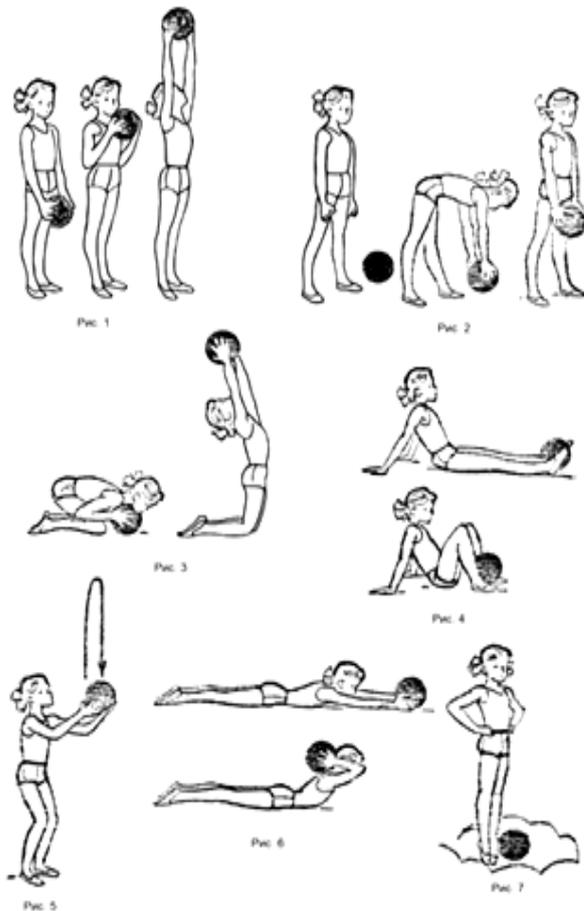
Примерные упражнения для общей разминки

№1 Комплекс упражнений с футбольным мячом

Упражнение 1. Колобок едет на лифте. И.п. - О.с., мяч в руках внизу (рис. 1). 1 - мяч к груди; 2 - поднять мяч вверх, потянуться - вдох; 3 - мяч к груди; 4 - И.п. - выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо.

Упражнение 2. «Подъемный кран» (рис. 2). И.п. - ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 - наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 - выпрямиться, мяч в руках; 3 - наклон влево (вправо), положить мяч на пол - выдох; 4 - в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным поворотом туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.

Упражнение 3. Растим подсолнух И.п. - упор на коленях, грудью касаться мяча (рис. 3). 1 - 2 - потянуться вверх, мяч над головой, вдох; 3-4 - И.п. - выдох.



Упражнение 4. Пожарная машина
И.п. - сидя на полу, мяч зажат между стопами (рис. 4) (лестница). 1 -2 сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3 - 4 - вернуться в И.п (тем самым мы выдвигаем лестницу и тушим пожар). Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное.

Упражнение 5 Колобок отправляется в космос. И.п. - ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 - подбросить мяч вверх; 2 - И.п. (рис. 5). Бросок выполнять строго вертикально вверх. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Ловить мяч надо также сверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.

Упражнение 7. Надуваем шар И.п. - руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двух ногах, вокруг мяча (рис. 7). Прыжки выполнять мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать по кругу левым боком к мячу, а затем правым поочередно, и в ту и другую сторону,

лицом в одном направлении. Дыхание произвольное. По хлопку — шар у нас надуется и нужно быстро схватить его руками.

Упражнение 8. Солдаты - Ходьба на месте. Восстановить дыхание.

№ 2 Комплекс упражнений без предметов в руках

Упражнения 1. «Самолеты». И.п. — дети становятся в круг и повторяют все действия вместе с тренером. И.п. ноги на ширине плеч. Одеваем шлем — руки вверх. Одеваем скафандр — приседание, затем выпрямляемся. Одеваем сапоги — поочередно поднимаем левую и правую ногу к груди со сгибанием в колене, дотрагиваемся рукой до ступни. Одеваем перчатки — руки в стороны, поворот к левой руке, затем к правой руке — дотрагиваясь до кисти. Забираемся в Самолет — ходьба на месте с попеременным поднятием рук, имитация подъема по лестнице. Заводим мотор — соединяем руки на уровне груди, согнув в локтевом суставе. Начинаем крутить руки по кругу. Летим на самолете - выпрямляем руки в стороны и начинаем движение по залу, по кругу. Постепенно увеличиваем темп и переходим на бег. Затем останавливаемся и превращаемся в вертолет. Дети находятся на расстоянии вытянутых рук и начинают крутиться вокруг своей оси. Сначала по часовой, а потом против часовой стрелки.

Упражнение 2. «Зоопарк». Показываем животных, передвигаясь по залу. Заяц — и.п. ноги вместе — прыгаем вперед лицом, боком, спиной вперед. Медведь — и.п. ноги на ширине плеч, стоим на внешнем ребре стопы. И переваливаемся с ноги на ногу двигаемся. Аист — и.п. стоим на одной ноге, вторая нога согнута в колене. Руки в стороны. Лошадка — Скачем вприпрыжку по залу. Лев — и.п. на четвереньках. — Передвигаемся на четвереньках — колени не касаются пола. Бабочка — и.п. сидим на полу в позе лотоса. Ступни соединили. Руками держимся за колени. Совершаем движения коленями вверх-вниз.

Упражнение 3. «Домики». Подготовка — в разных углах зала расставляются фишки полукругом (домик). Также фишки делятся по цвету. И.п. — дети находятся в одном из домиков. Передвижение осуществляется из одного домика в другой (хаотично).

Варианты передвижения разнообразны — лицом, спиной вперед, прыжками, боком, приставным шагом., вприпрыжку, на мысках.

Упражнение 4. «Раз Два Три — Замри». И.П. дети занимают место на расстоянии вытянутой руки. Дети перемещаются по залу. По сигналу тренера дети должны остановиться и замереть. Когда ребенок остановился, он должен показать любую фигуру — звездочка (ноги на ширине плеч, руки в стороны), ракета (ноги вместе, руки подняты вверх, ладони вместе), цапля (стоя на одной ноге, другая нога согнута в колене, руки в сторону), камень (сидя на корточках, обнимает руками колени), дерево (положение стоя — руки и ноги занимают любую позицию), лев (положение на четвереньках).

Упражнение 5. «Салки – Волшебник». И.П. — дети занимают положение по всему залу. Тренер является водой (волшебник). Задача тренера догонять и осалить детей. Дети в свою очередь стараются убежать от тренера. Когда тренер поймал ребенка, он останавливается и превращается в звездочку (ноги на ширине плеч, руки в сторону). Остальные дети, которых еще не осалили, стараются спасти и расколдовать, для этого ребенку нужно пролезть между ног под ребенком, который стоит как звездочка. Тренер задает небольшой темп и позволяет детям убежать от него.

Упражнение 6. «Ягоды Грибы». Подготовительные действия — расставить фишки (ягоды и грибы) по всему залу на расстоянии от 0.5-1 м друг от друга. Дети вместе с тренером передвигаются по залу и перепрыгивают через фишки. Прыжки осуществляются вперед лицом, боком и спиной вперед. После этого дети переворачивают фишки вверх ногами. Затем собирают по одной фишке, кладут ее на голову и, балансируя, они относят все фишки в указанное место.

4.3.2.2. Основная часть

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств владения мячом решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 60-70% общего времени.

Техника передвижения

Освоение техники передвижения начинают с первых уроков. После обучения отдельным приемам и способам бега, остановок, поворотов и прыжков отрабатывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока, а при постановке задачи по обучению — и в основную.

Процесс обучения в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств как быстрота, ловкость и скоростно-силовые качества (прыгучесть).

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Важно в этом процессе строго соблюдать методические рекомендации по развитию этих качеств. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открывание для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.).

1. Бег. Бег — основное средство передвижений в футболе.

В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме. Длина беговых шагов у спринтера равна 2,3-2,5 м, у взрослых футболистов в среднем — 1,30-1,50 м. Частота шагов у спринтеров равна 4,3-4,8 шага в секунду. У футболистов частота несколько выше и составляет 5,1-5,5 шага в секунду. При этом менее длительный период фазы полета способствует выполнению быстрых остановок и поворотов, резких изменений направления бега.

Бег спиной вперед используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега.

Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога пронесется скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения. Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

2. Прыжки. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов.

Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ногой характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции ОЦТ у границы площади опоры или за ней.

При прыжке толчком двумя ногами с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

3. Остановки. Остановки являются эффективным средством изменения направления движений.

Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом. При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

4. Повороты. При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

Техника футбола

Обучение технике футбола начинают с предварительной подготовки — разучивание техники передвижения: бега, остановок, поворотов и прыжков (см. техника передвижения).

Параллельно дети знакомятся с приемами техники владения мячом и основными способами их выполнения:

- удары по мячу ногой - по неподвижному и двигающемуся мячу;
- остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой;
- введение мяча — одной или двумя ногами; обманные движениями «уходом»;
- отбор мяча — отбиванием ногой в выпаде;

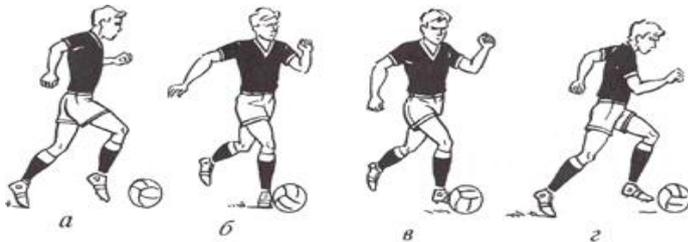
В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов обучения круг изучаемых приемов может быть расширен. Все повторения необходимо выполнять с определенным целевым заданием.

1. Остановка мяча

Обучение остановкам. В начальной стадии обучения разучивают и осваивают остановку неподвижного, и катящегося мяча. Далее приступают к разучиванию остановок прыгающих и летящих. В современном футболе характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами позволяет погасить скорость полета мяча и целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т.д.). Остановка мяча ногой — наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами, основные фазы движения являются общими для различных способов.



Подготовительная фаза — принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.



Рабочая фаза — уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если

скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения. В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, скорость мяча гасится.



Завершающая фаза — принятие исходного положения для последующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

Остановки катящегося мяча подошвой.

Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей.

При остановке катящихся мячей исходное положение - лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см.

Примерное упражнение:

Задача. Остановка мяча подошвой после передачи тренера.

Организация и содержание. Тренер передает мяч ребенку, который останавливает его подошвой, затем делает разбег и бьет по мячу.

Инвентарь. Один мяч, ворота.

Остановка мяча внутренней стороной стопы



Остановка мяча внутренней стороной стопы используется при приеме катящихся мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение - лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед — навстречу мячу. Стопа развернута кнаружи на 90°. Носок несколько приподнят.

В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Примерное упражнение:

Задача. Обучение остановки мяча внутренней стороной стопы катящегося на встречу.

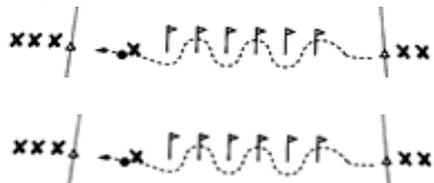
Организация и содержание. Тренер катит мяч ребенку, который останавливает его внутренней стороной стопы, затем делает разбег и бьет по мячу.

2. Ведение мяча

С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем.

Ведение мяча ногой. Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10-12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует

отпускать от себя мяч дальше 1-2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения.



В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар.

Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов: а) средней частью подъема; б) внутренней стороной стопы; в) внешней частью подъема; г) носком.



При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

Примерные упражнения:

Задача. Ведение мяча. Прогулка с колобком.

Организация и содержание. Группа детей располагается по всему залу. Каждый ребенок с мячом. Движение происходит хаотично по всему залу. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.

Инвентарь. Мячи на каждого ребенка.

Рекомендация. Дети должны стараться не сталкиваться колобками. При угрозе столкновения стараться остановить мяч.

Задача. Ведение мяча с изменением направления движения, обходя препятствия. Прогулка с колобком через лес.

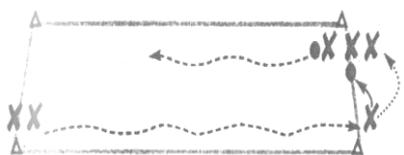
Организация и содержание. На площадке расставлены фишки на расстоянии 0.5-1 метра в шахматном порядке. Это деревья. Дети будут вести мяч (колобок) через лес, обходя деревья.

Инвентарь. 12 фишек, мяч на каждого ребенка

Рекомендация. Удлинять или укорачивать расстояние между фишками.

3. Обманные движения (финты)

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне.



Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой». При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в первой фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. Фазе реализации свойственна значительная вариативность, которая обуславливается игровыми ситуациями и тактическими соображениями. Скорость первой фазы обманного движения определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и преимущественно близка к максимальной.

Финт «с уходом». Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на «уход» выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

Финт «Уход выпадам»

«Уход» выпадам. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Чем больше скорость, с которой движется противник, тем раньше следует начинать финт и тем финт «уходом» успешнее он будет выполнен. Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на «уход» выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения. В некоторых случаях применяют и два шага в сторону, но это влечет за собой потерю скорости.

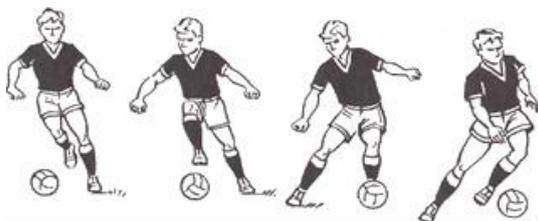
Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед. Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево-вперед, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево-вперед. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

Примерное упражнение:

Задача. Обводка финтом «Уход выпадам» Сокровище пирата.

Организация и содержание. На одной стороне раскладываются в кучу фишки (сокровища. На центре зала делаются двое ворот из фишек. Тренер является пиратом. Прыгая на одной ноге, тренер закрывает те или иные ворота. Ребенок с мячом (корабль), должен перехитрить пирата, меняя направления и пройти через ворота к сокровищам.



Инвентарь. Четыре фишки для ворот, фишки для сокровища. 1 мяч.



Рекомендация. Ребенок пробует смену направления движения. Тренер должен подсказывать и поддаваться ребенку. Тем самым он помогает ему справиться с трудностью и получить положительные эмоции от своих действий.

4. Отбор мяча

Параллельно с обучением финтам должно происходить ознакомление отбору мяча. Успех отбора во многом зависит от способностей игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Освоение приемов отбора мяча происходит в такой последовательности: отбор «ударом» и «остановкой», затем отбор в выпаде и подкате. Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям. Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения. В этот момент атакующий делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате.

Отбор мяча в выпаде

Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Трудно достигаемые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения

Примерное упражнение:

Задача. Отбор мяча в выпаде у соперника.

Организация и содержание. Игра Акула. У каждого ребенка есть мяч (сокровище). Дети двигаются хаотично по залу при это ведут мяч ногами. Тренер или игрок является акулой. Задача Акулы, сделав выпад, выбить у детей мяч (сокровище). Инвентарь. Мяч на каждого ребенка. Рекомендация. При начале игры, акулой является тренер. Он на своем примере показывает детям, как нужно выбивать мяч. Регулирует темп и позволяет детям убежать от него, тем самым мотивируя их положительным результатом.

5. Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча — единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола и не представляет особой сложности. Однако чтобы

вбросить мяч на значительное расстояние (25-30 м), необходимы специальный навык и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук.

Подготовительной фазой является замах. Исходное положение — стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх-за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, вес тела назади стоящей ноге (при положении шага). Рабочая фаза — бросок начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.



Выполнение завершающей фазы обуславливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. И, наконец, завершающей фазой может быть падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после пересечения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед-книзу. Руки обгоняют туловище, и футболист приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение.

Для увеличения дальности броска иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости звеньев, которые действуют при вбрасывании.

Задача. Научиться вбрасывать мяч

Организация и содержание. Игра «Пушки к Бою»

У каждого ребенка есть мяч. Снаряд в центре зала ставится фишка (пушка). Каждый ребенок по очереди подходит к фишке и вбрасывает мяч по сигналу тренера — Пушки к бою — ребенок заносит руки с мячом над головой. Когда тренер говорит Огонь — ребенок кидает мяч вперед. Инвентарь. Фишки, мячи на каждого ребенка.

Тактическая подготовка

1. Общие понятия тактики

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом. Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства невозможно проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность. В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей.

На этапах спортивно-оздоровительной подготовки тактическая подготовка должна быть направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Известно, что тактика команды, прежде всего складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого необходимо переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и командной тактики у юного футболиста необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является в этом возрасте не целесообразно.

Поэтому овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3, на малых игровых площадках.

2. Теоретическая подготовка

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что ребенок порой не понимает сути выполняемых заданий на занятии. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия занимающегося в процессе нарушает обратную связь в системе «тренер - воспитанник», что в значительной мере снижает эффективность занятия.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе деятельности.

Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их на занятиях и соревнованиях. На занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на занятиях.

Естественно, успех в этом важном деле во многом зависит от уровня подготовленности тренера, его профессиональных знаний и умений, эрудиции и общей культуры. Лучше всего теоретическую подготовку проводить так, чтобы изучение теоретического материала совмещалось с закреплением его в практических занятиях.

3. Подвижные игры и эстафеты

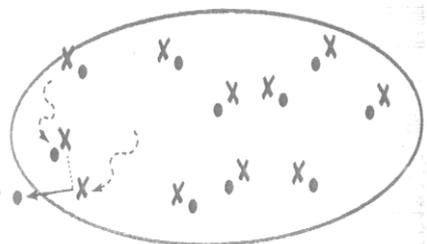
Эффективными средствами овладения тактическими действиями являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Подвижные игры и эстафеты создаются на основе самых разнообразных упражнений и дополнительных заданий, требующих от детей проявления основных физических качеств и тем самым, способствует гармоническому физическому развитию занимающихся. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и физического воспитания в целом. Участие в подвижных играх и эстафетах, включающих упражнения с партнерами, предметами и препятствиями происходит, как правило, в естественной манере, без строгой регламентации двигательной задачи. Этот подход к организации игр способствует проявлению индивидуальности каждого ребенка и благоприятно сказывается на процессе формирования двигательных навыков занимающихся, приспособлению к условиям среды. Поскольку подвижные игры и эстафеты, как правило, организуются в виде соревнования двух или более команд и проходят в обстановке эмоционального подъема, активного переживания всех членов команды за конечный результат команды что способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям психического плана. Во время проведения подвижных игр и

эстафет открывается широкая возможность наблюдать за поведением детей, распознавать индивидуальные черты характера, уровень физического развития, координации движений. Такие наблюдения позволяют усовершенствовать процесс физического и нравственного воспитания на основе индивидуального подхода к каждому ребенку, позволяют решать вопросы в формировании групп дополнительного образования, ориентировать детей на выбор вида спорта, отвечающего их индивидуальным анатомо-морфологическим, физическим и психическим особенностям.

Подвижные игры специальной направленности

Упражнение 1.

Задача. Уход с финтом в сторону от соперника.
Воробьи и Кошки



Организация и содержание. Две группы игроков (одни воробьи — другие кошки) стоят в колонне по одному — одна напротив другой, в каждой из сторон установлены фишки в круг, имитирующие домик. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, пока оба не окажутся на расстоянии 2—3 м друг от друга. Здесь они

показывают друг другу ложный уход в одну сторону, после чего бегут в другую, Игрок из команды Воробьи должен перехитрить, чтобы его не поймали, игрока из команды Кошки, и добежать домика. Игрок из команды Кошки, должен поймать игрока из команды Воробьи. Затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонны и ждут своей очереди.

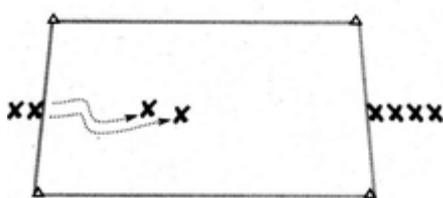
Инвентарь. Фишки

Рекомендация: Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения упражнения скорость и темп должны увеличиваться.

Упражнение 2.

Задача. Опека и преследование. Игра Повтори.

Организация и содержание. Две колонны игроков в 12-15 м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнер следует за ним «тенью» в 1-2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнер стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара — в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый



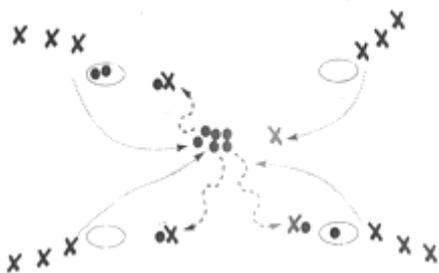
меняются.

Инвентарь. Четыре стойки.

Рекомендация. Начинать упражнение в медленном темпе (для качественного усвоения), по мере освоения постепенно темп увеличивается.

Упражнение 3

Задача. Развлечение, игровое состязание (подвижная игра). Остров Сокровищ



Организация и содержание. Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9-11 м друг от друга. В центре помещаются двенадцать мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам(сокровища), чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок

повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажется по три мяча.

Инвентарь. Четыре обруча, 12 мячей.

Рекомендация. Можно добавлять мячи, фишки.

Подвижные игры с элементами футбола

Упражнение 1.

Задача. Ведение мяча двумя ногами.

Организация и содержание. Восемь конических стоек устанавливаются на равном расстоянии: друг от друга по линии центрального круга. Восемь игроков, каждый со своим мячом, располагаются у стоек лицом к центру круга. По сигналу учителя все бегут к центру, после чего меняют направление, разворачиваются и бегут к следующей стойке, перемещаясь по кругу по часовой стрелке. Игроки бегут последовательно в центр и потом к следующей стойке, двигаясь по кругу. Для усложнения можно дать задание, чтобы игроки двигались в обоих направлениях, использовали обе ноги, ускорились или отработывали уже известные приемы мячом или иные движения.

Инвентарь. Девять стоек, у каждого игрока по одному мячу.

Рекомендация. Когда игроки ведут мяч в одном направлении, можно дать команду: «Смена!», после чего они должны мгновенно перейти к движению в обратном направлении.

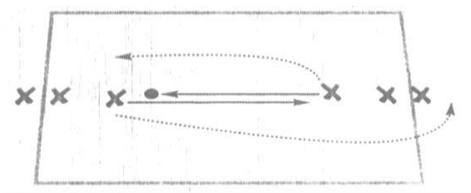
Упражнение 2.

Задача. Ведение мяча с уходом от преследования.

Организация и содержание. Группа игроков, каждый из которых водит мяч в центральном круге или похожем участке. В момент, когда один из игроков чуть отпускает от себя мяч, другой пытается украсть у него мяч и выбить его из круга. Потерявший мяч возвращает его в круг и продолжает работу, а «укравший» получает очко. В конце упражнения игроки сами суммируют свои очки, и набравший наибольшее их количество объявляется победителем.

Инвентарь. У каждого игрока по мячу.

Рекомендация. Игрок может получить очко и за то, что, сам, ведя мяч, вынудит другого выйти за границу зоны с его мячом, например, сближаясь с ним в лоб.



Упражнение 3.

Задача. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на встречу.

Организация и содержание. Две группы игроков выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и занимает место в конце своей группы.

Инвентарь. На две группы один мяч.

Рекомендация. Остановку мяча по заданию. Передачу можно делать рукой, катая мяч по земле. Возможно проведение в форме эстафеты.

Упражнение 4.

Задача. Передачи мяча партнеру низом ударом внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема; остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

Организация и содержание. Две группы игроков располагаются друг против друга на расстоянии 7 м. Первый из одной группы передает мяч первому из другой и перебегает в конец противоположной колонны. Таким образом, каждый игрок должен остановить и выполнить передачу мяча.

Инвентарь. На две группы один мяч.

Рекомендация. Способы передач и остановок по заданию. Возможно проведение в форме эстафеты.

Подвижные и спортивные игры

«Салки»

Простой вариант: играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников — водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — салка!» Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я - салка» — и игра продолжается.

Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.

При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на три-четыре самостоятельных участка. Тогда салка и группа играющих бегают только в пределах своего участка.

Усложненные варианты: а) Выручая товарища, можно пересекать дорогу водящему, тогда салка начинает преследовать того, кто пересек ему дорогу, или другого игрока; б) имеется один - два дома (очерченных круга), где салить игроков не разрешается, находиться в доме больше 10 сек. не разрешается; в) играющие, кроме трех салок, имеют за воротником ленточку, Салка, догоняя убегающего, вытягивает ленту и продевает ее конец за свой воротник, Оставшийся без ленты становится салкой. Он объявляет об этом и начинает ловить остальных игроков; г) салке не разрешается касаться рукой того, кто впрыгнул на снаряд, залез на гимнастическую стенку, уцепился за перекладину, словом, оторвал ноги от земли. Правила запрещают салке караулить убегающего более 5 сек. Осаленный меняется ролью с преследователем.

«Невод» («Рыбаки и рыбки»)

Место. Площадка, зал.

Подготовка. Ограниченная площадка для игры представляет собой «море». Из играющих выбирают двух «рыбаков», все остальные «рыбы». Рыбаки становятся на одной стороне за чертой площадки — «моря».

Описание игры. Рыбы «плавают» (бегают) в «море». Рыбаки, взявшись за руки, говорят: «Рыбаки выходят на ловлю», после чего начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. Пойманный, становится между рыбаками, взявшись с ними за руки. Все трое, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Каждый пойманный становится между рыбаками. Таким образом, образуется цепочка — «сеть». Рыбаки ловят рыб, окружая их сетью. Сеть становится все больше и больше. Рыбаки все время остаются крайними в сети. Игра кончается, когда все рыбы переловлены. Две последние пойманные рыбы при повторении игры становятся рыбаками.

Правила: 1. Рыбы могут бегать только в пределах ограниченной площадки. Если рыба пойдет за черту (на берег), то считается пойманной.

2. Играющие, образующие сеть, ловить руками не пойманных рыб не имеют права. Чтобы поймать рыбу, надо замкнуть сеть, образовав кольцо.

3. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Силой вырваться из сети нельзя.

4. Рыбаки могут ловить рыб, только окружая их, а, не хватая их руками за костюм.

Педагогическое значение игры. В этой игре дети приучаются к совместным, согласованным действиям. Игра содействует воспитанию решительности, ловкости, быстроты в действиях, выносливости, приучает детей ориентироваться на площадке. Преимущественный вид движения - бег в различных направлениях.

4.3.2.3. Заключительная часть

Удары по воротам, подвижным и не подвижным целям.

Обучение целесообразно начинать с ударов ногой по неподвижному мячу: передачи мяча партнеру и удары в цель. При становлении ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега, который должен превышать остальные шаги на 35-45% и постановку опорной ноги. Акцент на увеличение последнего шага позволяет избавиться от существенного недостатка в технике — это преждевременное, без замаха, проявления ударных усилий. Активное отталкивание при увеличенном последнем шаге позволяет значительно увеличить замах ударной ноги до момента постановки опорной ноги и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Освоение техники ударов начинают ведущей, т.е. сильной ногой с попытками выполнить удар другой ногой. Главная цель при обучении в ударах — достижение максимально возможной меткости ударов по воротам (цели) и точности передач партнеру. При этом нужно установить причины недостаточной точности, а затем подбирать средства для устранения недостатков. Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, можно выделить фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза — разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага, после заднего толчка выполняется очень важная подфаза — замах ударной ногой. Значительное, часто близкое к максимальному разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Кроме того, при значительном разгибании бедра все приводящие мышцы также растягиваются и участвуют в последующем сгибании. Все это позволяет развить к концу движения большую скорость. Чтобы правильно выполнять замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные на 35-45% и варьирует от 2 до 2,5 м.

Рабочая фаза — ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра («парадокс Чхаидзе»). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения (mv) со звена с большой массой (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ноги в «жесткий рычаг» позволяет увеличить массу ударяющего звена. С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в начале удара. Часть энергии уходит на остаточную деформацию и нагревание. Футбольный мяч обладает значительной упругой деформацией. Фазы деформации и восстановления формы длятся около — 0,008-0,013 с. Время соприкосновения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы (F) и времени ее действия (t). Таким образом, рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом. Проводка позволяет создать большой импульс силы (Ft) и тем самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой во многом определяется направление движения мяча.

Завершающая фаза — принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. ОЦТ, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются

наилучшие условия для дальнейших действий. Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволит выполнить удар по мячу различными способами со значительной силой. Однако нередко из-за тактических соображений возникает необходимость изменить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногой имеет некоторые специфические особенности.

Нельзя забывать и о сбивающих факторах: психологических, физических, климатических и т.д.

Удар внутренней частью подъема

Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, «прострелах» вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций.

Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.

При ударе внутренней частью подъема мяч пойдет вверх, если: а) колено бьющей ноги не дойдет до линии мяча; б) корпус будет резко отклонен назад; в) удар будет коротким (четким), почти без проводки, с приданием мячу вращения в сторону, обратную полету; г) угол, образуемый ступней и голенью, приближается к прямому.

Удар внутренней частью подъема можно производить и с прямого (по отношению к полету мяча) разбега. В большинстве случаев им пользуются игроки, не овладевшие ударом прямым подъемом, и игроки, имеющие длинную ступню.



Примерное упражнение:

Задача.

Ознакомление с ударом внутренней частью подъема.

Организация и содержание. Устанавливаются ворота. В 1-2 метре напротив них находится мяч. Ребенок располагается в трех метрах от мяча. По сигналу тренера, делает разбег и наносит ногой удар по мячу.

Задача. Удар по мячу с предшествующим заданием на координацию.

Организация и содержание. Устанавливаются ворота. В 2 метрах напротив них расставляются 4 фишки (конусы) в линию, с расстоянием между 50 см. Ребенок располагается перед ними. По сигналу тренера он перепрыгивает по очереди каждую фишку на двух ногах, по направлению к воротам. После делает разбег и наносит ногой удар по мячу — забивает гол.

Задача. Удар по мячу с предшествующим заданием на координацию.

Организация и содержание. Устанавливаются ворота. В 2 метрах напротив них расставляются 4 фишки (конусы) в линию, с расстоянием между 50 см. Ребенок располагается перед ними. По сигналу тренера он оббегает змейкой фишки по направлению к воротам. После делает разбег и наносит ногой удар по мячу — забивает гол.

Задача. Удар по мячу с предшествующим заданием на чувство мяча.

Организация и содержание. Устанавливаются ворота. В 2 метрах напротив них расставляются 4 фишки (конусы) в линию, с расстоянием между 50 см. Ребенок располагается перед ними с мячом в ногах. По сигналу тренера, он ведет мяч, обводя

фишки змейкой по направлению к воротам. После останавливает мяч перед воротами, делает разбег и наносит ногой удар по мячу — забивает гол.

Соревновательная подготовка

В процессе соревновательной подготовки, приобретает вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Участие в соревнованиях не должно быть определяющей формой работы. Средства соревновательной подготовки направлены на создание предметно развивающей среды, дающую возможность самовыражения воспитанников, обеспечивающую индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической и игровой подготовке по упрощенным правилам способствующих формированию индивидуальных и групповых тактических действий. Лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 1x1, 2x2, 3x3 на малых игровых площадках.

5. СИСТЕМА ПРОВЕРКИ И КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности юных футболистов:

1. Оперативный контроль - проводится для определения подготовленности занимающихся в период возобновления обучения после длительного перерыва или как предварительная проверка двигательных умений, навыков и уровня развития специальных физических способностей.

2. Текущий контроль — проводится для определения степени решения занимающимися каждой конкретной учебной задачи, стоящей перед ними на учебно-тренировочном занятии или как специальная организованная проверка двигательного умения выполнить двигательное действие в полном объеме изученных технических требований после этапа углубленного разучивания.

3. Этапный контроль — проводится для установления степени соответствия усвоенной занимающимися predetermined конечной целью периода обучения или как специально организованная проверка двигательного навыка и измерения уровня физических и технических способностей.

При оценке результатов занимающихся в развитии физических способностей и технической подготовки на начало учебного года (результаты оперативного контроля) сравнивают с показателями на конец учебного года (результаты этапного контроля) и по результатам динамики уровня подготовленности оценивают деятельность тренера и занимающихся. Если отсутствует положительная динамика уровня подготовленности занимающегося, то необходимо проанализировать его посещаемость учебно-тренировочных занятий и причины отсутствия, правильность составления тематического плана и его фактическое исполнение и материально — технические (обеспечение местом проведения, в достаточном количестве необходимого оборудования и инвентаря) условия проведения учебно-тренировочных занятий.

В качестве контроля должны использоваться те же упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Контроль результатов проводится ежемесячно. Преподаватель отслеживает динамику роста навыков и умений по сравнению с предшествующим месяцем. Отслеживает выполнение задач в играх, время, затраченное на то или иное действие, правильность выполнения движений и действий. Также, динамику прогресса возможно отследить, усложняя тренировочный процесс. Пример — делали это и то, усложняя процесс - появлялись сложности. Через месяц — делали то и это, усложнили процесс — дети справились. Прогресс налицо.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Спортивный зал МДОУ «Детский сад №158» г. Ярославль		
Рабочие программы	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Обручи плоские	7	
Футбольные мини-ворота, 1,2х0,8м	4	
Мячи легкие резиновые	К	
Манишки игровые двух цветов	К	
Комплект разметочных фишек	2	
Мячи футбольные, размер 3	К	
Насос с иглой для надувания мячей	1	
Скакалки	К	
Большие конусы тренировочные	8	
Мини-конусы тренировочные	20	
Сетка для переноса и хранения мячей	1	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

- Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);
- К — полный комплект (на каждого ребенка);

Список использованной литературы

- 1.Акопянц М.Б., Поливаев В.А. Сила плюс грация. — М.: ФиС, 1990;
- 2.Буйлова Л.Н. Разработка и оценка дополнительных общеразвивающих программ. — М.: МИОО, 2015;
- 3.Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. Уч. пособие для ИФК. — М.: ФиС, 1974;
- 4.Былеева Л.И. Подвижные игры. — М.: ФиС, 1960;
- 5.Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – Н. Новгород: РА «Квартал», 2012.
- 6.Жужиков В.Г. 650 гимнастических упражнений. — М.: ФиС, 1970;
- 7.Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Уч. пособие. — М.: Просвещение, 1972;
- 8.Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. М. «Физкультура и спорт». 2000.
- 9.Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. — М.: Просвещение, 1994;
- 10.Матвеева Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1976;
- 11.Письмо Минобр и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- 12.Раухмодль З. 100 маленьких игр, пер. с нем. — М.: ФиС, 1973;
- 13.Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
- 14.Федченко Н.С. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола, разработанная Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы, 2013;