

«Принято»
Педагогическим советом
протокол №1
от «31 » августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий МБДОУ
«ДС № 35 г. Челябинска»
Приказ № 93 от 31.08.2022

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности для
дошкольников от 4 до 7 лет
«Юные футболисты»**

Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:
Шабалина Е.Ю.

Содержание

Паспорт программы	3
1. Введение	5
2. Целевой раздел	7
2.1. Пояснительная записка	7
2.2. Цель и задачи программы	8
2.3. Планируемые результаты	9
2.4. Сроки реализации учебного курса	10
2.5. Основные принципы обучения	10
3. Содержательный раздел	11
3.1. Структура и методические средства программы	11
3.2. Основная форма организации занятия	13
3.3. Техника футбола	20
3.4. Теоретическая подготовка	37
3.5. Подвижные игры и эстафеты	38
3.6. Подвижные игры специальной направленности	38
3.7. Подвижные игры с элементами футбола	39
3.8. Подвижные и спортивные игры	41
3.9. Календарный учебный график	44
3.3. Календарно-тематическое планирование	45
4. Организационный раздел	54
4.1. Требования к оборудованию и оснащению	54
4.2. Система контроля оценивания результатов освоения программы	54
4.3. Методическое обеспечение	55
5. Список литературы	55
Приложение	56

Паспорт программы

Наименование программы	Программа «Юные футболисты»
Автор составитель программы	Дьяков Александр Сергеевич
География программы	454004 г. Челябинск, ул. Университетская Набережная, д. 90 Телефон 8 (351)225-18-57 Эл.почта: topolinka35@mail.ru
Цель программы	Укреплять здоровье учащихся, овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с развитием быстроты, ловкости и координации движений; развивать устойчивый интерес к занятиям футболом.
Задачи программы	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить занимающихся технике использования элементов упражнений, физическим упражнениям, базовым движениям. 2. Обучить навыкам индивидуального подхода к тренировочному циклу футбола. <p>Развивающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию опорно-двигательного аппарата, костно- мышечной системы организма. 2. Развитие выносливости организма, укрепление сердечно- сосудистой системы. К развивающим качествам относятся сила, быстрота, выносливость, координация (равновесие и вестибулярная устойчивость, точность в управлении движениями), гибкость. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать в каждом занимающемся навыки коллективного взаимодействия. 2. Воспитывать волевые качества личности. <p>Приобщать к здоровому образу жизни</p>
Ожидаемые результаты реализации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки. 2. Владеют и применяют основы атакующих и

программы	<p>защитных действий.</p> <p>3. Применяют основные правила игры в футбол.</p> <p>4. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.</p> <p>5. Умеют оценивать игровую ситуацию.</p> <p>6. Осуществляют переход от обороны к атаке.</p> <p>7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.</p> <p>8. Умеют оценивать свои игровые действия.</p> <p>9. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот). У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.</p>
Срок действия программы	3 года
Оборудования для организации занятий	<p>Материально техническое обеспечение:</p> <p>спортивный зал, а с футбольным оборудованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> • футбольные ворота - 2 шт.; • футбольные мячи - 10 шт.; • скакалки - 10 шт.; • манишки - 6 шт.
Участники программы	Дети дошкольного возраста 4-7 лет
Формы работы	Групповая. Количество детей- 12 человек
Методы работы	Рассказ и показ тренера. Упражнения.
Режим занятий	<p>Занятия проводятся 2 раза в неделю, во вторую половину дня.</p> <p>Длительность занятий 30 минут.</p>

Введение

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей.

Статистические данные последних лет фиксируют высокую заболеваемость детского населения. Анализ показал, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, снижением уровня здоровья родителей и детей, наследственностью. У современных детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у ребенка сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого, по словам И.И. Брехмена, состоит в приобщении к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. По мнению ученых В.К. Бальсевича, Н.И. Шлыка, И.В. Гуштурова, В.С. Зеленина, Т.Д. Кравчука, М.Д. Новиковой, В.И. Осика основы физического и психического здоровья закладываются в дошкольном возрасте. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на данном этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы.

«Концепция модернизации российского образования» предусматривает создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней

физической подготовленности детей. В этом контексте весьма привлекательной является идея создания в ДООУ объединения по футболу.

Почему именно футбол?

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста к этой игре.

Элементарные действия игры в футбол могут широко использоваться начиная уже со средней группы детского сада. В занятия при этом могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с футболом в доступной для дошкольников форме.

Футбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивной игре в футбол. С уверенностью можно утверждать, что игра в футбол на любой более или менее ровной площадке – любимая игра детей.

Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к игре в футбол.

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание должно уделяться формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, к игре в футбол. Данные занятия будут способствовать выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом.

1. Целевой раздел

2.1 Пояснительная записка.

«Мяч есть нечто такое, что в единении с наклонностью ребенка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре... мяч имеет еще особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой...»

Ф.Фребель

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в игре в футбол. Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к

концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

С этой целью была разработана программа дополнительного образования. Спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Игра футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол тренер активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

В программе определены цели и задачи учебно-тренировочного процесса, представлен программный материал по разделам, даны средства и формы подготовки, система контрольных нормативов.

2.2. Цели и задачи программы

Цель программы: Укреплять здоровье учащихся, овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с развитием быстроты, ловкости и координации движений; развивать устойчивый интерес к занятиям футболом.

Задачи программы:

Образовательные:

2. Обучить занимающихся технике использования элементов упражнений, физическим упражнениям, базовым движениям.
3. Обучить навыкам индивидуального подхода к тренировочному

циклу футбола.

Развивающие:

3. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию опорно-двигательного аппарата, костно- мышечной системы организма.

4. Развитие выносливости организма, укрепление сердечно- сосудистой системы. К развивающим качествам относятся сила, быстрота, выносливость, координация (равновесие и вестибулярная устойчивость, точность в управлении движениями), гибкость.

Воспитательные:

3. Воспитывать в каждом занимающемся навыки коллективного взаимодействия.

4. Воспитывать волевые качества личности.

5. Приобщать к здоровому образу жизни.

Актуальность. Упражнения для футбола весьма универсальны и доступны, как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе, учреждениях дополнительного образования. Занятия футболом способствуют общему физическому развитию, оказывают оздоровительное воздействие на организм: повышают иммунитет, укрепляют костно-мышечную систему, исправляют осанку.

Новизна. Обучением умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях по футболу, имеющих оздоровительную, реактивную и кондиционную направленность.

2.3 Планируемые результаты

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2. Владеют и применяют основы атакующих и защитных действий.

3. Применяют основные правила игры в футбол.

4. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.

5. Умеют оценивать игровую ситуацию.

6. Осуществляют переход от обороны к атаке.

7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.

8. Умеют оценивать свои игровые действия.

9. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот). У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

2.4. Сроки реализации учебного курса

Программа рассчитана на 3 года обучения, предусматривает работу с детьми 4-7 лет, 2 раз в неделю.

Форма проведения- групповая, детей 12 человек.

Продолжительность занятий -30 минут.

2.5. Основные принципы обучения

Процесс подготовки футболистов в условиях дошкольного образовательного учреждения строится на основе следующих принципов:

принцип сознательности – нацеливает детей на формирование понимания, интереса, осмысленного отношения к двигательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков игры в мини футбол. Регулярность, планомерность, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения игре в футбол. Систематически проводимые формы организации кружковой деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают детей соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

принцип постепенности предполагает преемственность ступеней обучения ребенка игре в футбол.

принцип индивидуализации осуществляется на основе здоровьесберегающих технологий.

принцип непрерывности выражает закономерности построения целостного педагогического процесса.

принцип цикличности способствует упорядочению процесса обучения игре в футбол. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков,

развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре в футбол.

принцип активности предполагает у детей степень подвижности, самостоятельности инициативы и творчества в процессе построения игры в футбол.

принцип всестороннего и гармоничного развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков игры в футбол.

комплексный подход заключается в осуществлении преемственности между возрастными видами деятельности. оздоровительный подход решает задачи укрепления здоровья детей в процессе обучения игре в футбол.

гуманизации – высшей ценностью является ребенок и его здоровье (Конвенция о правах ребенка, 1990г.).

аксиологический подход – человек является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, среди которых основная категория – здоровье человека.

3. Содержательный раздел

3.1. Структура и методические средства программы

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 4 до 7 лет процесс обучения базируется на первоначальном обучении.

Цель данного этапа - 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.

После 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.

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 в кино- и видеоколовках, показ его элементов на кино- и фото-граммах, рисунках, схемах. 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: две-три серии по 8-12 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. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3-5 последующих занятий. Начальное разучивание, 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.

3.2. Основная форма организации занятий.

Основной формой организации обучения и воспитания футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные занятия. *Тематические занятия* связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической. Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания.

При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В *индивидуальных занятиях* используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

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

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.

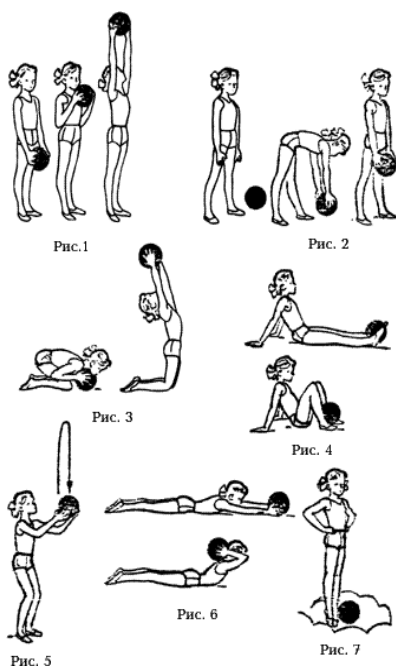
Разминка позволяет:

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 активирует 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 растянуть 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

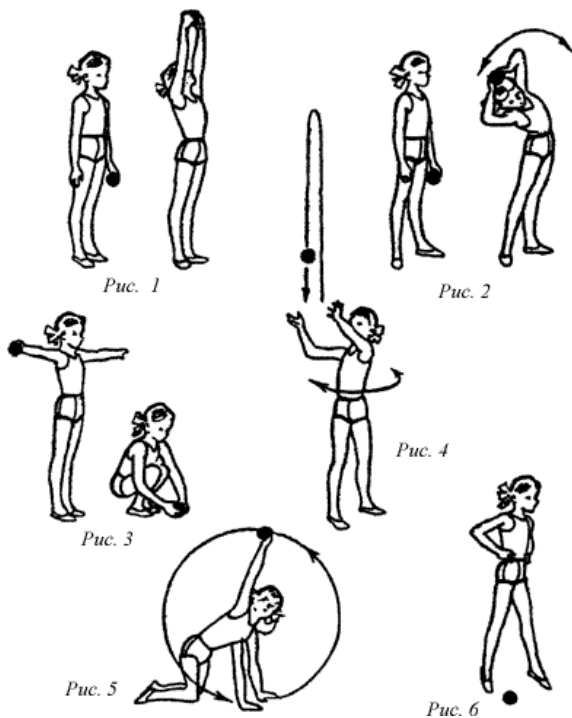


- Упражнение 1.** И.п. – О.с., мяч в руках внизу (рис. 1). 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо.
- Упражнение 2.** И.п. – «Переложил мяч» (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 повтором туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.

Упражнение 3. И.п. – упор на коленях, грудью касаться мяча (рис. 3). 1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

Упражнение 4. И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами (рис. 4). 1–2 сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3–4 – вернуться в И.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное.



Упражнение 5. 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 6. И.п. – лежа на груди, мяч перед собой на полу. 1–2 – сгибая руки, отвести мяч за голову, поднимая плечи, прогнуться – выдох; 3–4 – И.п. – вдох. Поднимая голову и плечи, ноги от пола не отрывать.

Упражнение 7. 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.

Упражнение 8. Ходьба на месте. Восстановить дыхание.

№2 Комплекс упражнений с малым мячом

Упражнение 1. И.п. – О.с., мяч в левой руке (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверх

должны быть точно над головой.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке (рис. 2). 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.

Упражнение 3. И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 3). 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.

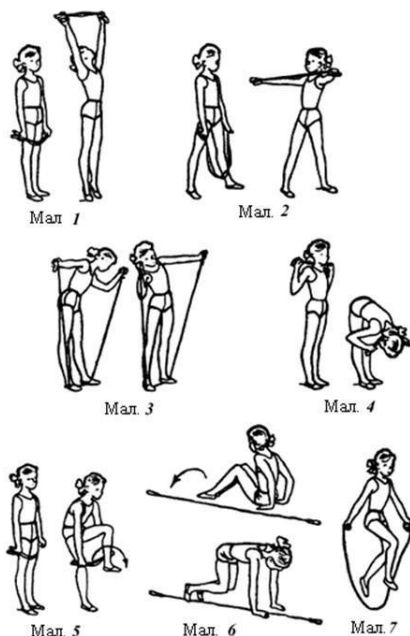
Упражнение 4. И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх (рис. 4); 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – И.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками не высоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

Упражнение 5. И.п. – стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место (рис. 5); 6 – то же левой рукой. Следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.

Упражнение 6. И.п. – ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между стопами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь (рис. 6). Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище не наклонять. Следить, чтобы мяч оставался все время между стопами.

Упражнение 7. Ходьба. Дыхание произвольное.

№3 Комплекс упражнений с короткой скакалкой

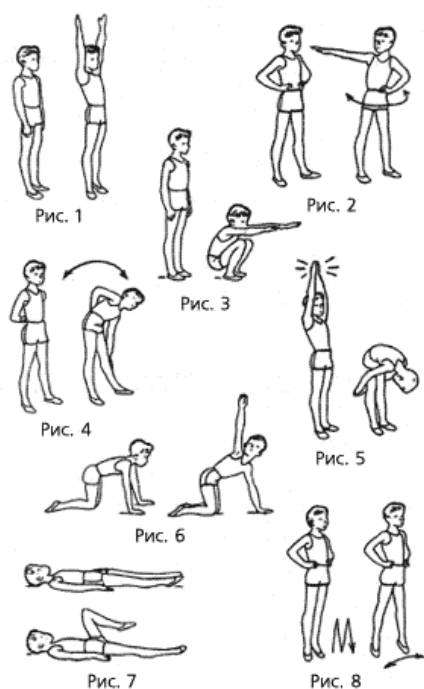


Упражнение 1. И.п. – о. с., скакалка внизу, сложенная вчетверо (рис. 1). 1 – руки вверх; 2 – подняться на носки, прогнуться и потянуться – вдох; 3–4 – И.п. – выдох. При движении рук вверх, смотреть на скакалку. Руки прямые, скакалка натянута.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь по шире, скакалка вдвое внизу (рис. 2). 1 – руки вперед в стороны, поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3–4

– то же влево. Во время поворота плечи не опускать, ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное, без задержки.

Упражнение 3. И.п. – ноги, врозь стоя на скакалке; скакалку держать свободно за концы (рис. 3). 1 – наклон влево, левая рука, сгибаясь, натягивает скакалку – выдох. 2 – выпрямиться, опуская левую руку вниз – вдох; 3–4 – то же в другую сторону. Во время наклона ноги не сгибать, голову не опускать и туловище не поворачивать.



Упражнение 4. И.п. – ноги вместе, скакалка за головой, сложенная вчетверо, руки к плечам (рис. 4). 1–3 наклон вперед, руки вперед – выдох; 4 – выпрямиться, отводя плечи назад – вдох. При наклоне ноги не сгибать. Амплитуду движений увеличивать постепенно.

Упражнение 5. И.п. – о.с., скакалка внизу, сложенная вчетверо (рис. 5). 1–2 – перешагнуть через скакалку; 3–4 – И.п.; 5–6 – то же другой ногой. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой, стараясь поднимать колено выше, не наклоняться. Дыхание произвольное.

Упражнение 6. И.п. – сидя, ноги согнуты, скакалка на полу сбоку (рис. 6). 1–2 – поворот кругом, лицом к скакалке, встать на четвереньки и перенести центр тяжести на другую сторону; 3–4 – тем же способом вернуться в И.п. При повороте опираться на прямые руки и на носки, коленями пола не касаться. Дыхание произвольное.

Упражнение 7. И.п. – ноги вместе, скакалка за спиной, руки слегка согнуты. Бег на месте прыжками с левой ноги на правую, вращая скакалку вперед (рис. 7). Несколько прыжков через скакалку выполняется с правой ноги, а затем с левой. Спину держать прямо, голову не опускать, упражнение выполнять без напряжения. Дыхание произвольное.

Упражнение 8. Ходьба с восстановлением дыхания.

№ 4 Комплекс упражнений без предметов

Упражнение 1. И.п. – о. с. (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь, руки на поясе (рис. 2). 1–2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 – и.п.; 4–5 – то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад.

Ноги с места не сдвигать. **Упражнение 3.** И.п. – о.с. (рис. 3). 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз – выдох; 3–4 – встать, руки вниз – вдох. Во время приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

Упражнение 4. И.п. – ноги врозь, руки согнуты за спиной (рис. 4). 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и.п. вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

Упражнение 5. И.п. – о. с. (рис. 5). 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок под коленом – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать.

Упражнение 6. И.п. – стоя на коленях (рис. 6). 1–2 – поднять правую руку в сторону вверх, поворот направо туловище и голову – вдох; 3–4 – и. п. выдох; 5–6 то же в левую сторону. Необходимо тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

Упражнение 7. И.п. – лежа на спине, руки, на полу вдоль туловища (рис. 7). 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3– тоже другой ногой; 4 – и.п. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально полу, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

Упражнение 8. И.п. – руки на поясе (рис. 8). 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище держать прямо, дыхание произвольное.

Упражнение 9. Ходьба на месте с восстановлением дыхания

Примерные упражнения для специальной разминки

Беговые упражнения

1.Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.

2.Бег с высоким подниманием бедра.

3.Семенящий бег

4.«Олений бег».

5.Бег с захлестыванием голени.

6.Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть занятия.

II. Основная часть

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим 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 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 70-80% общего времени.

3.3. Техника футбола

1. Техника передвижения

Освоение техники передвижения начинают с первых занятий. 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 занятия, 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.). 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 проносится 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.

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.

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.

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.

2.

Техника владения мячом

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

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

удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.

остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой и бедром. введение мяча - средней и внешней частью подъема; обманные движениями "уходом". отбор мяча - отбиванием ногой в выпаде. вбрасыванием мяча из-за боковой линии с места - с места, из положения ноги вместе параллельного расположения ступней ног.

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

2.1. Удары по мячу

Обучение целесообразно начинать с ударов ногой по неподвижному мячу : передачи мяча партнеру и удары в цель - внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема . 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

многим 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 стороной стопы



Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних

передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара. Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота к наружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Примерное упражнение:

Задача. Выполнение коротких передач внутренней стороной стопы.

Организация и содержание. Две группы игроков выстраиваются в колоннах лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы.

Инвентарь. Один мяч на группу.

Рекомендация. Действовать с использованием обеих ног.

Удар внутренней частью подъема



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.

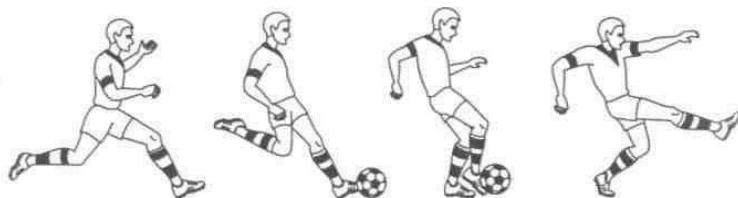
Удар внутренней частью подъема можно производить и с прямого (по отношению к полету мяча) разбега. В большинстве случаев им пользуются игроки, не овладевшие ударом прямым подъемом, и игроки, имеющие длинную ступню.

Примерное упражнение:

Задача. Ознакомление с ударом внутренней частью подъема.

Организация и содержание. Два игрока располагаются на против лицом к друг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч. Этот игрок выполняет передачу низом в сторону партнера ударом внутренней частью подъема по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер сделавший ему передачу мяча.

Удар средней частью подъема.



Удар средней частью

подъема по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны.

Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекаат опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.

Примерное упражнение:

Задача. Ознакомление с ударом средней частью подъема.

Организация и содержание. Два игрока располагаются на против лицом к друг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч. Игрок выполняет передачу в сторону партнера ударом средней частью подъема по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер сделавший ему передачу мяча.

2.2. Остановка мяча

Обучение остановкам. В начальной стадии обучения разучивают и осваивают остановки катящегося и внутренней стороной стопы с одновременным ударом по мячу. Далее приступают к разучиванию остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема. 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:

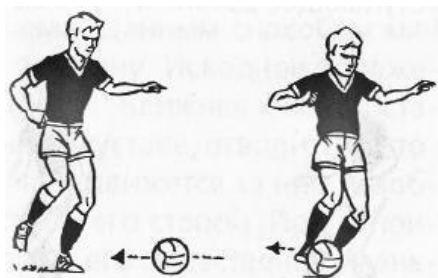
Задача. Остановка мяча подошвой после передачи партнера.

Организация и содержание. Игроки разбиваются на пары лицом друг другу на расстоянии 3 – 5 м. Игрок передает мяч партнеру, который останавливает его подошвой, затем делает обратную передачу партнеру, который таким же приемом останавливает мяч и т. д.

Инвентарь. Один мяч на пару.

Рекомендация. Пары соревнуются между собой - чья серия ударов получится продолжительнее, передавать мяч поочередно на правую - левую ногу, остановка правой ногой – обратная передача левой ногой и наоборот. Постепенно увеличивать расстояние между партнерами.

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 наружу на 90°. Носок несколько приподнят.

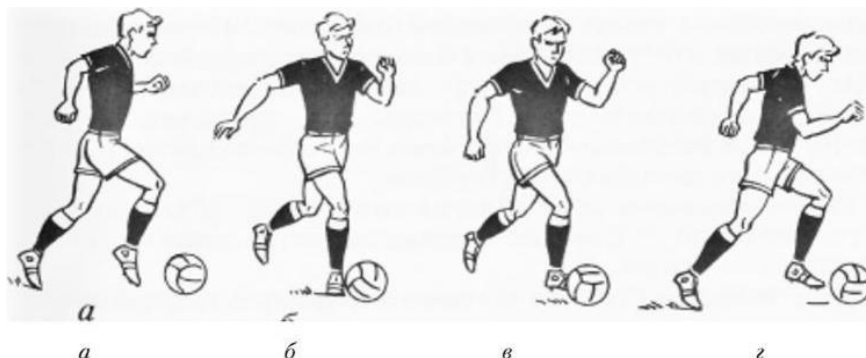
В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Примерное упражнение:

Задача. Обучение остановки мяча внутренней стороной стопы катящегося на встречу. Организация и содержание. Два игрока располагаются на против лицом к друг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч, который делает передачу низом в направлении партнера. Партнер выполняет остановку внутренней стороной стопы. После этого выполняет удар в обратную сторону и т.д.

2.3. Ведение мяча

С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой. дельности редко используются в игре. Однако в сочетании с другими видами применение их бывает оправданным. Например, ведение мяча бедром или головой (типа жонглирования) практически нецелесообразно. Но в игре часто возникает ситуация, когда выполняется несколько ударов головой, затем прыгающий мяч подыгрывается бедром и в заключение переходят к необходимым способам ведения стопой.



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

противодействию 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 по прямой. Организация и содержание. Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.

Инвентарь. Четыре стойки, два мяча.

Рекомендация. Упражнение можно проводить и с одним мячом - каждый игрок останавливает его стопой в момент достижения линии и тут же другой начинает движение, подхватывая этот мяч. Для усложнения упражнения можно предлагать стартовать одновременно, устроив состязание - кто быстрее.

Задача. Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой». Организация и содержание. Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером:

только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает партнер с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолет дистанцию. **Инвентарь.** Шесть-восемь стоек с флажками, один мяч на две группы. **Рекомендация.** Удлинять или укорачивать расстояние между флажками. **Задача.** Обучение ведению внутренней частью подъема.

Организация и содержание. Игрок с мячом обводит две стойки с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, т. е. по очертанию цифры 8 (восьмерка).

2.4. 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 "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 выпадом» «Уход» выпадом.



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 выпадом» быстро сближающегося защитника. Организация и содержание. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу. Игрок 0 делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. В случае если игрок 0 отбирает мяч то он может забивать мяч в ворота расположенных за спиной игрока х. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.

Инвентарь. Четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.

Рекомендация. Приемы обманных движений применять по заданию. Атакующие считают, сколько всего очков они набрали, прежде чем поменяться ролями с защитниками. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.

Финт "Уход" с переносом ноги через мяч Финт применяется преимущественно при атаке сзади. 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. Обучение финту "Уход" с переносом ноги через мяч

Организации и содержание. Игроки разбиваются на пары. Один из них контролирует мяч пытается убежать от другого, который преследует его по всей площади квадрата. Игрок с мячом выполняет финт "Уход". После определенного периода игроки меняются ролями. Инвентарь. Мяч на пару,

два комплекта цветных манишек.

Рекомендация. После определенного количества повторений можно перетасовать пары, чтобы дать возможность иметь разного соперника.

2.5. 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.

2.6. 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 49 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. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу. Игрок делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. Игрок 0 старается отбирать мяч приемом отбора мяча в выпаде. По окончании единоборства оба возвращаются в конец своих групп.

Инвентарь. Двое ворот уменьшенных размеров или четыре стойки, по одному мячу на двух игроков. Рекомендация. Можно вести подсчет забитым мячам в ворота соперника. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.

2.7. 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 впередкнизу. 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.

2.4. Тактическая подготовка футболиста

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 немислимо 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. Владение 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.

3.4. 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.

3.5. 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

3.6. Подвижные игры специальной направленности

Упражнение 1.

Задача. Уход с финтом в сторону от соперника. Организация и содержание. Две группы игроков стоят в колонне по одному — одна напротив другой, между ними — стойки. 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 уход в одну сторону, после чего бегут в другую, огибая стойку с разных сторон. Затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонны и ждут своей очереди. Инвентарь. Пять стоек. Рекомендация: Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения упражнения скорость и темп должны увеличиваться.

Упражнение 2.

Задача. Опека и преследование. 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).

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, 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.

3.7. Подвижные игры с элементами футбола

Упражнение 1.

Задача. Ведение внутренней и внешней сторонами стопы.

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 подучить очко и за то, что, сам, ведя мяч, вынудит другого выйти за границу зоны с его мячом, например, сблизаясь 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. Остановка 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.

3.8. Подвижные и спортивные игры

№1. «Мяч ловцу»

Площадка, зал, желательно размером не менее 6х12 м, футбольный мяч, контрастные манишки двух цветов.

Подготовка. В двух противоположных углах зала (площадки) очерчиваются два треугольника размером в 1,5 м. Параллельно основанию треугольника на расстоянии 1- 1,5 м проводится линия, образующая коридор с линией треугольника,— «нейтральная зона». Посередине площадки очерчивается круг для начала игры. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда от другой отличается разным цветом манишек. Ловцы команд становятся в углах зала в треугольниках. Команды размещаются на площадке лицом к своим ловцам. У центрального круга становятся капитаны.

Описание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч возможно ближе к своему ловцу и бросить ему его так, чтобы он поймал мяч на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие стремятся помешать, ловцу поймать мяч, причем в нейтральную зону не имеют права заходить ни защитники, ни ловец. После того как ловец из какой-нибудь команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко.

Игра проходит в течение установленного времени, например 10 мин., после чего команды меняются сторонами и играют вторую половину игры. В заключение выигрывает команда, получившая больше очков.

№ 2. «Коршун и наседка»

В группе играющих один избирается коршуном, другой — наседкой. Все остальные – «цыплята», они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся за друга, а стоящий впереди — за наседку.

Коршун становится в трех-четыре шагах от колонны. По сигналу учителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как

наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону.

Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не удастся схватить цыпленка, выбирают нового коршуна, и игра повторяется.

№3. «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.

№ 4. «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 зайдет 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.

№ 5. «К своим флажкам»

Место и инвентарь. Площадка, зал, коридор, разноцветные флажки.

Подготовка. Играющие, разделившись на несколько групп, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка дежурный с флажком, отличным по цвету от других флажков.

Описание игры. Все играющие по сигналу руководителя, кроме стоящих с флажками, разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо и быстро меняются местами по указанию руководителя. Преподаватель дает сигнал: «Все к своим флажкам!». Играющие открывают глаза, ищут свой флажок, быстро бегут к нему и опять образуют кружок. Побеждает та группа, которая соберется раньше других и построится в кружок. Можно в игре построить играющих в затылок дежурному в колонну по одному. В это положение они и должны вернуться. **Правила: 1.** Играющим нельзя открывать глаза до тех пор, пока не будет дан сигнал «Все к своим флажкам!». Если какой-либо игрок открыл глаза раньше, то группа, к которой он принадлежит, проигрывает.

2. Игроки с флажками должны обязательно изменить места. Если они этого не сделают, то победа их группе не засчитывается.

Вариант игры. 1. Когда играющие разбежались, им можно предложить стать в одну шеренгу перед преподавателем и выполнять за ним разные движения. В это время дежурные с флажками, находясь сзади них, меняются

местами. По сигналу «К своим флажкам!» все бегут к своим флажкам.

2. Играющие под музыку или пение двигаются за учителем, повторяя за ним на ходу разные движения. По сигналу все занимают места около своих флажков.

Педагогическое значение игры. Игра приучает детей быстро реагировать на сигнал и одновременно включаться в действие, способствует воспитанию у детей творческой активности, умению согласовывать свои действия с действиями товарищей, развивает слух и приучает ориентироваться в пространстве. Преимущественные виды движения в игре — бег, подскоки и танцевальные шаги.

III. Заключительная часть

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Соревновательная подготовка

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) 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.

3.9. Календарный учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности для дошкольников от 4 до 7 лет «Юный футболист»

Сроки реализации программы	3 года.
Продолжительность учебного года	С 1 сентября по 31 мая.
Продолжительность учебного процесса	38 недель.
Режим работы	2 раза в неделю в соответствии с регламентом
Выходные	Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.
Каникулярные дни	С 1 июня по 30 августа

3.10. Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.		Контроль физического развития.	1
4.		Контроль физической подготовки.	1
5.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
6.		Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
7.		Физическая подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
8.		Физическая подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
9.		Физическая подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
10.		Физическая подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
12.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
13.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
14.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
15.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
16.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1

17.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
18.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, подвижные игры.	1
19.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
20.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
21.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
22.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
23.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
24.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
25.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
26.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
27.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1
28.		Двусторонняя учебная игра.	1
29.		Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
30.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
31.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
32.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
33.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
34.		Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1
35.		Двусторонняя учебная игра.	1
36.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
37.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
38.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
39.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
40.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
41.		Ввод мяча вратаря ударом ног. Двусторонняя	1

		учебная игра.	
42.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
43.		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
44.		Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
45.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
46.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
47.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
48.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
49.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
50.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
51.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
52.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
53.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.	1
54.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
55.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
56.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
57.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
58.		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
59.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
60.		Эстафета «дриблингов», двусторонняя учебная игра.	1
61.		Игра на опережение, старты из различных положений.	1
62.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
63.		Футбол без ворот, гандбол. Тренировка меткости.	1
64.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
65.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1

66.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
67.		Прием мяча различными частями тела.	1
68.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
69.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
70.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
71.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1
72.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
73.		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	1
74.		Контроль технической подготовки.	1
75.		Итоговое занятие.	1
76.		Итоговое занятие. Задание для самостоятельной подготовки.	1
Всего:			76

Календарно-тематическое планирование (2 год обучения)

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.		Контроль физической подготовки.	1
4.		Контроль технической подготовки.	1
5.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
6.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
7.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
8.		Соревнования в группе.	1
9.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1

10.		Бег в сочетании с ходьбой.	1
11.		Групповые соревнования.	1
12.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
13.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
14.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
15.		Упражнение «квадрат».	1
16.		Двусторонняя учебная игра.	1
17.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
18.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
19.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
20.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
21.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
22.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
23.		Групповые соревнования.	1
24.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
25.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
26.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
27.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
28.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
29.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
30.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
31.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
32.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
33.		Отбор мяча толчком плеча в плечо	1
34.		Развитие гибкости, старты из различных положений,	1

		подтягивания.	
35.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
36.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
37.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
38.		Игры на развитие ориентации и мышления.	1
39.		Чеканка мяча через стойку.	1
40.		Ввод мяча вратаря ударом ногой.	1
41.		Двусторонняя учебная игра.	1
42.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
43.		Групповые соревнования.	1
44.		Соревнования в группе.	1
45.		Вратарь: ловля катящегося мяча.	1
46.		Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
47.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
48.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
49.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
50.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
51.		Групповые соревнования.	1
52.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
53.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
54.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
55.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.	1
56.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
57.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
58.		Групповые соревнования.	1
59.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
60.		Игра на опережение, старты из различных положений.	1
61.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1

62.		Футбол без ворот, гандбол. Тренировка меткости.	1
63.		Игры, развивающие физические способности.	1
64.		Бег с остановками и изменением направления.	1
65.		Развитие координационных способностей.	1
66.		Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
67.		Групповые соревнования.	1
68.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
69.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
70.		Двусторонняя учебная игра.	1
71.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
72.		Бег в сочетании с ходьбой.	1
73.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
74.		Групповые соревнования.	1
75.		Двусторонняя учебная игра.	1
76.		Итоговое занятие.	1
Всего:			76

Календарно-тематическое планирование (3 год обучения)

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
2.		Контроль технической подготовки.	
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
4.		Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	
5.		Физическая подготовка. Бег, прыжки, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	
6.		Физическая подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	
7.		Физическая подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	
8.		Физическая подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	

9.		Физическая подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	
10.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	
11.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	
12.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	
13.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	
14.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	
15.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	
16.		Упражнение «квадрат».	
17.		Двусторонняя учебная игра.	
18.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	
19.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	
20.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	
21.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
22.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	
23.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	
24.		Групповые соревнования.	
25.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	
26.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
27.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	
28.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	
29.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
30.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	
31.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой	

		тренировки.	
32.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	
33.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	
34.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	
35.		Отбор мяча толком плеча в плечо	
36.		Двусторонняя учебная игра.	
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
38.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	
39.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	
40.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	
41.		Игры на развитие ориентации и мышления.	
42.		Чеканка мяча через стойку.	
43.		Ввод мяча вратаря ударом ногой.	
44.		Двусторонняя учебная игра.	
45.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	
46.		Групповые соревнования.	
47.		Вратарь: ловля катящегося мяча.	
48.		Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	
49.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	
50.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	
51.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	
52.		Групповые соревнования.	
53.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	
54.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	
55.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	
56.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.	
57.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	
58.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	

59.		Групповые соревнования.	
60.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	
61.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	
62.		Игра на опережение, старты из различных положений.	
63.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	
64.		Футбол без ворот, гандбол. Тренировка меткости.	
65.		Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	
66.		Групповые соревнования.	
67.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	
68.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	
69.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	
70.		Двусторонняя учебная игра.	
71.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	
72.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	
73.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	
74.		Групповые соревнования.	
75.		Двусторонняя учебная игра.	
76.		Итоговое занятие. Задание для самостоятельной подготовки.	
Всего:			76

4. Организационный раздел

4.1. Требование к оборудованию и оснащению

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- футбольные ворота - 2 шт.;
- футбольные мячи - 10 шт.;
- скакалки - 10 шт.;
- манишки - 6 шт.

4.2. Система контроля и оценивания результатов освоения программы

Оценочные мероприятия

1) В конце года предусмотрена диагностика освоения детьми 4 – 7 лет программы:

Критерии диагностики:

1. Ведения мяча (по прямой).
2. Короткие передачи
3. Удар по воротам.

Таблица для фиксации результатов

Ф.И.О. ребенка	Умение ловить мяч	Игры с мячом	Остановка мяча ногой

Отметка «плюс» – ребенок владеет техникой

Отметка «минус» – ребенок не владеет техникой

4.3. Материально-техническое обеспечение программы

Специализированные учебные помещения: физкультурный зал.

Основное учебное оборудование:

- Скамейки гимнастические;
- Гимнастическая стенка.

Основное оснащение:

- Футбольные мячи;
- Конусы;
- Кегли разноцветные.

5. Список использованной литературы

1. Кузнецов А.А. Футбол моя любимая игра. – М.: ФиС, 2010.- 60 с.
2. Лясковский К. Техника ударов. - СПб.: ФиС, 2011.- 45 с.
3. Сучилин А.А. Футбол во дворе. - СПб.: ФиС 2011.-38 с
4. Товаровский М.Д. Футбол. - СПб.: ФиС, 2011.-55 с
5. Чанади А.Футбол. Техника. - М.: ФиС, 2012.-95 с.
6. Николаева Н.И. Школа мяча.- СПб., 2012г.

Правила игры для дошкольников

Цель игры.

Игра проводится между командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре – забросить как можно больше мячей в ворота соперника, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры.

Каждая команда состоит из 4 играющих на площадке, 2 вратаря и нескольких запасных. Один из игроков - капитан.

Обмундирование

Игроки одной команды должны иметь отличительные знаки, которые одевают на спину и грудь. Обмундирование игрока состоит из футболки, спортивных трусов, гетр, и спортивной обуви. Одежда вратаря по цвету должна отличаться от одежды игроков обеих команд

Судейство.

Воспитатель следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания и дает сигналы при нарушении правил, засчитывает попадания мяча в ворота, разрешает споры.

Время игры.

Продолжительность игры составляет два равных периода по 20 минут "чистого времени". Инструктор по физической культуре контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (3-4 минуты). С целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Результат игры

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию между стойками и под перекладиной и если при этом игрок атакующей

команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой. Команда, забившая в течение всего мяча большее количество голов, считается победителем. Если не было забито ни одного мяча или команды забили одинаково количество голов, то игра считается закончившейся вничью.

Правила проведения игры.

Перед началом игры:

Проводится жеребьевка для выбора сторон площадки или права начального удара. Команда по жребью получает право выбрать сторону площадки или начальный удар. По сигналу воспитателя один из игроков начинает игру ударом с места (т.е. ударом ногой по неподвижному мячу, лежащему в центре площадки), мяч при этом должен быть направлен на половину площадки соперников. Все игроки должны находиться на своей половине площадки. Игрок, выполнивший начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше кого-либо из остальных игроков.

После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, той командой, в ворота которой был забит гол.

После перерыва между таймами команды меняются сторонами площадки, и начальный удар выполняется игроком той команды, которая не производила его в начале игры. Если игрок, выполнивший начальный удар, вторично касается мяча раньше кого-либо из остальных игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание. Мяч, забитый в ворота непосредственно с начального удара, не засчитывается. При розыгрыше "спорного мяча" судья, взяв мяч в руки, дает ему возможность затем упасть на площадку. Мяч считается в игре после того, как он коснется площадки. Если при этом мяч выйдет за пределы площадки прежде, чем коснется ее поверхности, то судья должен повторить розыгрыш "спорного мяча". Ни один из игроков не должен касаться мяча до тех пор, пока он не коснется площадки. При несоблюдении этого условия розыгрыш "спорного мяча" повторяется.

Мяч в игре и вне игры

Мяч считается вышедшим из игры:

а) он полностью пересек линию ворот или боковую линию по поверхности площадки или воздуху;

б) игра остановлена судьей.

В течение всего остального времени, от начала до окончания матча, мяч считается в игре, в том числе и в тех случаях, когда:

а) мяч отскакивает на площадку от стойки ворот или от перекладины;

б) мяч попадает в судью, находящегося в пределах площадки;

в) произошло нарушение правил, но судья еще не остановил игру.

