

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№ 88 «Алые паруса» города Калуги
(МБДОУ № 88 «Алые паруса» г. Калуги)

Принята
педагогическим советом
МБДОУ № 88 «Алые паруса» г. Калуги
(протокол от 01.09.2022 № 1)

Утверждена
приказом МБДОУ № 88 «Алые паруса» г.
Калуги
от 01.09.2022 № осн-45/1



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Дошкольный футбол»

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Гизатулина Надежда Юрьевна
старший воспитатель

Содержание	
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы 1.3.1 Разделы программы 1.3.2 Особенности тренировочного процесса	6
1.4. Планируемые результаты	26
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	27
2.1. Календарный учебный график	27
2.2. Примерное годовое планирование занятий	27
2.3. Условия реализации программы	34
2.4. Формы контроля	34
2.5. Методические материалы	36
Список литературы	37
Приложения	38

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по обучению игре футбол, разработана на основании программы интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола под общей редакцией Федченко Н.С., которая расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей на основе спортивной игры – футбол, способствует повышению уровня здоровья дошкольников, и методического пособия «Футбол в детском саду» - Желобкович Е.Ф., где посредством разнообразных игр и упражнений, заданий дети смогут научиться играть в футбол.

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

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

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

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

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

Актуальность программы. Дошкольный возраст — от рождения ребенка до поступления в школу — наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармоничного нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребенка.

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

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

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается — мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких-либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим

уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующих как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

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

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

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

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

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

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

Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

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

Возраст учащихся, которым адресована программа. К освоению программы допускаются дети возраста от 5 до 7 лет, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Формы, методы и средства обучения:

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

Наполняемость групп: от 6 до 16 чел. Оптимальная 12-15 детей. Группы могут быть одновозрастные или разновозрастные. Разделение детей по половой принадлежности не предусматривается.

Методы:

• словесной передачи знаний и руководства действиями, занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;

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

Объем программы: программа рассчитана на 44 недели. Для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) - 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) – 30 мин.

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

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие оптимальной двигательной активности, направленной на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих **задач:**

Образовательные:

- формировать у детей представления о футболе, правилах данной игры, игровых атрибутах, игровым полем, разметкой, взаимодействии партнеров по команде и т.д.
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, остановка, удар, передача мяча, обводка соперника;

Оздоровительные:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма дошкольников;
- формировать у детей интерес к занятиям физической культурой с элементами футбола;

Развивающие:

- развивать двигательные способности обучающихся: координацию движений (точность), выносливость, силу, быстроту, ловкость;
- развивать технические приемы владения мячом;

Воспитательные:

- воспитывать интерес к футболу, патриотические чувства к команде сборной России и местному футбольному клубу «Калуга».

1.3 Содержание программы

1. Разделы программы.

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

Раздел «Охрана труда и техника безопасности». Основные правила техники безопасности на тренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях. Страховка и самостраховка. Безопасность на объектах спорта во время спортивно-массовых и

зрелищных мероприятиях. Правила поведения на стадионе. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом.

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

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

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

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

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

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

Раздел «Техническая подготовка»

Техника передвижения

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

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

Техника владения мячом

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

Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

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

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

Раздел «Тактическая подготовка»

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

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

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

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

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

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

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

Психолого-педагогическая работа

Младшая группа (от 3-4 лет)

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

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

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

Учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений.

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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

Воспитывать уважительное отношение к окружающим.

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

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

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

Расширять представление о правилах поведения в общественных местах.

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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

Воспитывать организованность, дисциплинированность, коллективизм, уважение к старшим.

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

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

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

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

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

1.3.2 Особенности тренировочного процесса

Структура процесса обучения двигательным действиям

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Типовая структура тренировочного занятия

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

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



имитацию игровых действий.

Примерные упражнения для общей разминки

№1 Комплекс упражнений с футбольным мячом

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

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

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

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

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

системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

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

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

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

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

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

Упражнение 7. Надуваем шар И.п. - руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двух ногах, вокруг мяча (рис. 7). Прыжки выполнять мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать по кругу левым боком к мячу, а затем правым поочередно, и в ту и другую сторону, лицом в одном направлении. Дыхание произвольное. По хлопку — шар у нас надуется и нужно быстро схватить его руками.

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

№ 2 Комплекс упражнений без предметов в руках

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

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

Упражнение 3. «Домики». Подготовка — в разных углах зала расставляются фишки полукругом (домик). Также фишки делятся по цвету. И.п. — дети находятся в одном из домиков. Передвижение осуществляется из одного домика в другой (хаотично). Варианты передвижения разнообразны — лицом, спиной вперед, прыжками, боком, приставным шагом., вприпрыжку, на мысках.

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

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

Упражнение 6. «Ягоды Грибы». Подготовительные действия — расставить фишки (ягоды и грибы) по всему залу на расстоянии от 0.5-1 м друг от друга. Дети вместе с тренером передвигаются по залу и перепрыгивают через фишки. Прыжки осуществляются вперед лицом, боком и спиной вперед. После этого дети переворачивают фишки вверх

ногами. Затем собирают по одной фишке, кладут ее на голову и, балансируя, они относят все фишки в указанное место.

Основная часть

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

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств владения мячом решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

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

Техника передвижения

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

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

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

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

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

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

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

Бег спиной вперед используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется

циклическостью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

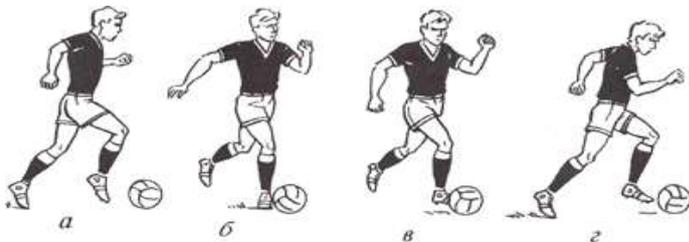
Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

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

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

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

Техника футбола



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



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

удары по мячу ногой - по неподвижному и двигающемуся мячу;

остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой;

введение мяча — одной или двумя ногами; обманные движениями «уходом»;

отбор мяча — отбиванием ногой в выпаде;

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

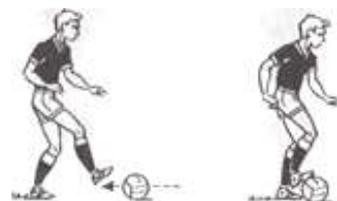
1. Остановка мяча

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

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

Рабочая фаза — уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения. В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, скорость мяча гасится.

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



Остановки катящегося мяча подошвой

Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей.

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

Примерное упражнение:

Задача. Остановка мяча подошвой после передачи тренера.

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

Инвентарь. Один мяч, ворота.

Остановка мяча внутренней стороной стопы

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

Для остановки катящегося мяча исходное положение - лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед — навстречу мячу. Стопа развернута 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. Тренер катит мяч ребенку, который останавливает его внутренней стороной стопы, затем делает разбег и бьет по мячу.

2. Ведение мяча

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

Ведение мяча ногой. Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10-12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1-2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения.

В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар. Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов: а) средней частью подъема; б) внутренней стороной стопы; в) внешней частью подъема; г) носком.



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

Примерные упражнения:

Задача. Ведение мяча. Прогулка с колобком.

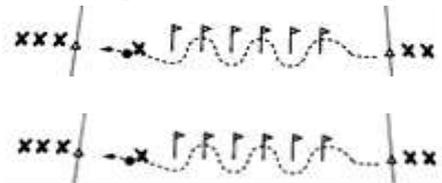
Организация и содержание. Группа детей располагается по всему залу. Каждый ребенок с мячом. Движение происходит хаотично по всему залу. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.

Инвентарь. Мячи на каждого ребенка.

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

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

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



Инвентарь. 12 фишек, мяч на каждого ребенка

Рекомендация. Удлинять или укорачивать расстояние между фишками.

3. Обманные движения (финты)

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



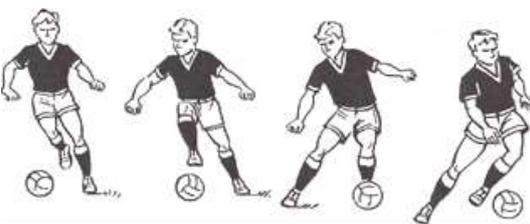
Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой». При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в первой фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий.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

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

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

Финт «Уход выпадам»

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



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

Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед. Причем

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

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

Примерное упражнение:

Задача. Обводка финтом «Уход выпадом» Сокровище пирата.

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

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

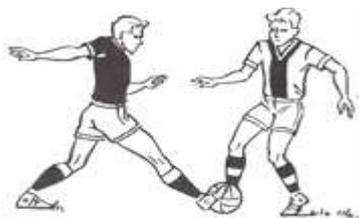
Рекомендация. Ребенок пробует смену направления движения. Тренер должен подсказывать и поддаваться ребенку. Тем самым он помогает ему справиться с трудностью и получить положительные эмоции от своих действий.

4. Отбор мяча

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

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

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



Отбор мяча в выпаде

Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2 м.



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

Примерное упражнение:

Задача. Отбор мяча в выпаде у соперника.

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

5. Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча — единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола и не представляет собой 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 на сзади стоящей ноге (при положении шага). Рабочая фаза — бросок начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

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

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

Задача. *Научиться вбрасывать мяч*

Организация и содержание. *Игра «Пушки к Бою»*

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

Тактическая подготовка

1. Общие понятия тактики

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Теоретическая подготовка

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

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

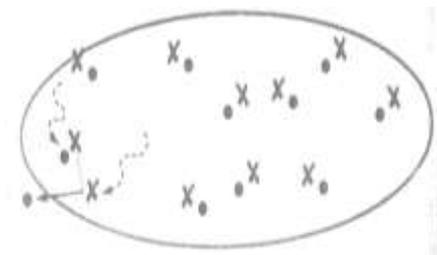
Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их на занятиях и соревнованиях. На занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с

определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на занятиях.

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

3. Подвижные игры и эстафеты

Эффективными средствами овладения тактическими действиями являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Подвижные игры и эстафеты создаются на основе самых разнообразных упражнений и дополнительных заданий, требующих от детей проявления основных физических качеств и тем самым,



способствует гармоническому физическому развитию занимающихся. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и физического воспитания в целом. Участие в подвижных играх и эстафетах, включающих упражнения с партнерами, предметами и препятствиями происходит, как правило, в естественной манере, без строгой регламентации двигательной задачи. Этот подход к организации игр способствует проявлению индивидуальности каждого ребенка и благоприятно сказывается на процессе формирования двигательных навыков занимающихся, приспособлению к условиям среды. Поскольку подвижные игры и эстафеты, как правило, организуются в виде соревнования двух или более команд и проходят в обстановке эмоционального подъема, активного переживания всех членов команды за конечный результат команды что способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям психического плана. Во время проведения подвижных игр и эстафет открывается широкая возможность наблюдать за поведением детей, распознавать индивидуальные черты характера, уровень физического развития, координации движений. Такие наблюдения позволяют усовершенствовать процесс физического и нравственного воспитания на основе индивидуального подхода к каждому ребенку, позволяют решать вопросы в формировании групп дополнительного образования, ориентировать детей на выбор вида спорта, отвечающего их индивидуальным анатомо-морфологическим, физическим и психическим особенностям.

Подвижные игры специальной направленности

Упражнение 1.

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

Организация и содержание. Две группы игроков (одни воробьи — другие кошки) стоят в колонне по одному — одна напротив другой, в каждой из сторон установлены фишки в круг, имитирующие домик. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, пока оба не окажутся на расстоянии 2—3 м друг от друга. Здесь они показывают друг другу ложный уход в одну сторону, после чего бегут в другую. Игрок из команды Воробьи должен перехитрить, чтобы его не поймали, игрока из команды Кошки, и добежать домика. Игрок из команды Кошки, должен поймать игрока из команды Воробьи. Затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонны и ждут своей очереди.

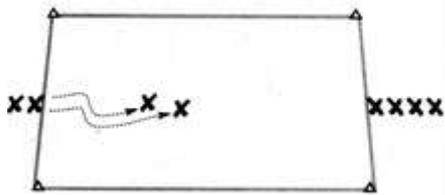
Инвентарь. Фишки

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

Упражнение 2.

Задача. Опека и преследование. Игра Повтори.

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

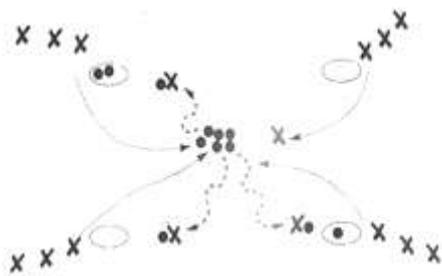


меняются.

Инвентарь. Четыре стойки.

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

Упражнение 3



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

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

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

Инвентарь. Четыре обруча, 12 мячей.

Рекомендация. Можно добавлять мячи, фишки.

Подвижные игры с элементами футбола

Упражнение 1.

Задача. Ведение мяча двумя ногами.

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

Упражнение 3.

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

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

Инвентарь. На две группы один мяч.

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

Упражнение 4.

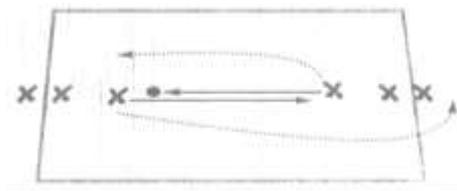
Задача. Передачи мяча партнеру низом ударом внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема; остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

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.

Заключительная часть



Удары по воротам, подвижным и не подвижным целям.

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

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

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

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

Завершающая фаза — принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. ОЦТ, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий. Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволит выполнить удар по мячу различными способами со значительной силой. Однако нередко из-за тактических соображений возникает необходимость изменить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногой имеет некоторые специфические особенности.

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

Удар внутренней частью подъема

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

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

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

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

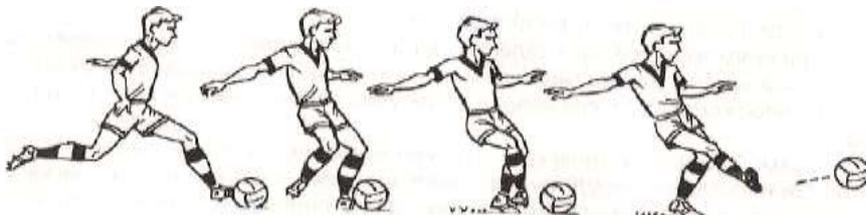
Примерное упражнение:

Задача. Ознакомление с ударом внутренней частью подъема.

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

Задача. Удар по мячу с предшествующим заданием на координацию.

Организация и содержание. Устанавливаются ворота. В 2 метрах напротив них расставляются 4 фишки (конусы) в линию, с расстоянием между 50 см. Ребенок располагается перед ними. По сигналу тренера он перепрыгивает по очереди каждую



фишку на двух ногах, по направлению к воротам. После делает разбег и наносит ногой удар по мячу — забивает гол.

Задача. Удар по мячу

с предшествующим заданием на координацию.

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

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

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

Соревновательная подготовка

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

обеспечивающую индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической и игровой подготовке по упрощенным правилам способствующих формированию индивидуальных и групповых тактических действий. Лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3 на малых игровых площадках.

1.4 Планируемые результаты

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

Основные целевые ориентиры:

Занятия будут иметь оздоровительный эффект.

Учащиеся овладеют основами технических приемов и тактического взаимодействия в футболе, адекватно возрасту.

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

Целевые ориентиры освоения программы включают в себя качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы: физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками; любознательный, активный; эмоционально отзывчивый; овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками; способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения; способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту; овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности - умениями работать по правилам и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции; овладевший необходимыми умениями и навыками.

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

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

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

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

При оценке результатов, занимающихся показатели на начало учебного года (результаты оперативного контроля) сравнивают с показателями на конец учебного года (результаты этапного контроля) и по результатам динамики уровня подготовленности оценивают деятельность тренера и занимающихся. Если отсутствует положительная динамика уровня подготовленности занимающегося, то необходимо проанализировать его посещаемость учебно-тренировочных занятий и причины отсутствия, правильность

составления тематического плана и его фактическое исполнение и материально-технические (обеспечение местом проведения, в достаточном количестве необходимого оборудования и инвентаря) условия проведения учебно-тренировочных занятий.

Формами подведения итогов реализации данной программы также являются:

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

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			теоретических	практических
1	Теоретическая подготовка	2	2	
2	Техника безопасности	1	1	
3	Физическая подготовка	29		29
4	Техническая подготовка	35		35
5	Тактическая подготовка	14		14
6	Правила игры	2	2	
7	Соревновательная подготовка	5		5
	ИТОГО	88	5	83

2.2 Примерное годовое планирование занятий

1 сезон — акцент на физическое развитие

3 месяца по 8 тренировок

Месяц 1. Знакомство с движениями, с мячом и без мяча, определения уровня группы занимающихся.

Тренировка 1 Физическая подготовка.

1. Разминка — знакомство, простые движения
2. Основная часть — знакомство с мячом, крупная моторика
3. Заключительная часть — удары по воротам по неподвижному мячу без сопротивления

Тренировки 2, 3 Физическая подготовка.

1. Разминка — простые движения, тренировка ориентирования в пространстве
2. Основная часть — простые игры с мячом, крупная моторика, ведение мяча руками
3. Заключительная часть — удары по воротам без сопротивления.

Тренировки 4, 5, 6 Физическая подготовка.

1. Разминка — простые движения, разнообразие передвижения не специфичные для футбола
2. Основная часть — простые игры с мячом, простое ведение мяча ногами
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем простым заданием на движение.

Тренировки 7, 8 Физическая подготовка.

1. Разминка — простые движения с заданием на внимательность
2. Основная часть — простые игры с мячом, ловля/ метание мяча в цель, дриблинг
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем простым заданием на движение.

Месяц 2. Знакомство с новыми движениями и тренировка изученных движений, продолжение знакомства с мячом.

Тренировка 1,2 Физическая подготовка.

1. Разминка — простые разнообразные движения с заданием на ориентирование в пространстве
2. Основная часть — простые игры с мячом (ловля, подбрасывание), дриблинг с ориентирование в пространстве
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем простым заданием на движение.

Тренировки 3, 4 Физическая подготовка.

1. Разминка — простые движения со сменой направления
2. Основная часть — игры и эстафеты развивающие ловкость, прыгучесть, быстроту
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем заданием на смену направления движения

Тренировки 5, 6 Физическая подготовка.

1. Разминка — простые движения, задание на внимательность и реакцию
2. Основная часть — игры с мячом на внимательность и реакцию (ловля/ бросок), ведение мяча с заданием на реакцию
3. Заключительная часть — удары по воротам с заданием на внимательность и реакцию

Тренировки 7,8 Физическая подготовка.

1. Разминка — простые движения со сменой направления с сопротивлением
2. Основная часть — игры и эстафеты развивающие ловкость, прыгучесть, быстроту
3. Заключительная часть — удары по воротам с сопротивлением

Месяц 3. Повторение изученных движений, отработка новых навыков

Тренировка 1,2 Физическая подготовка.

1. Разминка — разнообразные движения с заданием на внимательность и ориентацию в пространстве.
2. Основная часть — игры с мячом на реакцию, ведение мяча с заданием на ориентацию в пространстве
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем простым заданием на движение.

Тренировка 3,4 Физическая подготовка.

1. Разминка — разнообразие движения с мячами в руках
2. Основная часть — игры с мячом (метание), свободное ведение мяча руками/ ногами
3. Заключительная часть — удары по неподвижным целям

Тренировки 5 Физическая подготовка.

1. Разминка — движения с мячом с преодолением препятствий
2. Основная часть — игры и эстафеты развивающие ловкость, прыгучесть, быстроту
3. Заключительная часть — удары по воротам с преодолением препятствий

Тренировки 6, 7 Физическая подготовка.

1. Разминка — движение со сменой направления и внимательность
2. Основная часть — крупная моторика, ведение мяча со сменой направления
3. Заключительная часть — удары по воротам с сопротивлением

Тренировка 8 Соревновательная подготовка.

1. Разминка — игры по секциям.
2. Основная часть — командные эстафеты.
3. Заключительная часть — удары по воротам с преодолением препятствий.

2 сезон — акцент на футбольное развитие

3 месяца по 8 тренировок

Месяц 1. Обучение движению, обучение движениям с мячом.

Тренировки 1, 2 Техническая подготовка.

1. Разминка — разнообразные движения с резкой остановкой.
2. Основная часть — школа мяча, ведение мяча с остановкой подошвой
3. Заключительная часть — обработка мяча с последующим ударом по воротам

Тренировки 3, 4 Техническая подготовка.

1. Разминка — движение в группе с заданием на реакцию
2. Основная часть — школа мяча, ведения мяча с остановкой и сменой направления
3. Заключительная часть — ведение мяча с последующим ударом по воротам.

Тренировки 5, 6 Техническая подготовка.

1. Разминка — движение в группе с заданием на ловкость
2. Основная часть — школа мяча, остановка прыгающего мяча, ведение мяча ногами с ориентированием в пространстве с заданием на внимательность
3. Заключительная часть — ведение мяча с остановкой и последующим ударом по воротам

Тренировки 7, 8 Техническая подготовка.

1. Разминка — движение в группе с заданием на ловкость с мячами в руках
2. Основная часть — школа мяча, ведение мяча с заданием на ловкость
3. Заключительная часть — ведение мяча с ударом по целям

Месяц 2. Обучение движению в групповых играх, обучение движению с мячом с заданиями, специфичные футбольные навыки.

Тренировка 1,2 Техническая подготовка.

1. Разминка — игры на движение и ловкость
2. Основная часть — школа мяча, ведение мяча с остановкой разными частями тела
3. Заключительная часть — ведение мяча с ударом по целям

Тренировки 3,4 Техническая подготовка.

1. Разминка — игры на движение и ловкость
2. Основная часть — школа мяча, игры с мячом руками, ведение мяча с заданием на внимательность
3. Заключительная часть — ведение мяча с последующим ударом по воротам.

Тренировки 5, 6 Техническая подготовка.

1. Разминка — игры на движение, внимательность и реакцию
2. Основная часть — школа мяча, ведение мяча с заданием на внимательность и реакцию.
3. Заключительная часть — ведение мяча с заданием на внимательность, с последующим ударом по воротам

Тренировки 7, 8 Техническая подготовка.

1. Разминка — игры на движение на ловкость
2. Основная часть — школа мяча, крупная моторика, ведение мяча с заданием на ловкость
3. Заключительная часть — ведение мяча с ударом по цели по сигналу тренера

Месяц 3. Повторение изученного материала и отработка полученных навыков

Тренировка 1 Техническая подготовка.

1. Разминка — разнообразные движения с резкой остановкой
2. Основная часть — школа мяча, ведение мяча с остановкой подошвой
3. Заключительная часть — обработка мяча с последующим ударом по воротам

Тренировки 2, 3 Техническая подготовка.

1. Разминка — движение в группе с заданием на реакцию и сменой направления
2. Основная часть — школа мяча, ведения мяча с остановкой и сменой направления
3. Заключительная часть — ведение мяча с сопротивлением и последующем ударом по воротам.

Тренировки 4, 5 Техническая подготовка.

1. Разминка — движение в группе с заданием на ловкость с мячами в руках
2. Основная часть — школа мяча, ведение мяча с заданием на ловкость
3. Заключительная часть — ведение мяча с ударом по целям

Тренировки 6, 7 Техническая подготовка.

1. Разминка — игры на движение, внимательность и реакцию
2. Основная часть — школа мяча, ведение мяча с заданием на внимательность и реакцию.
3. Заключительная часть — ведение мяча с заданием на внимательность, с последующим ударом по воротам

Тренировка 8 Соревновательная подготовка.

1. Разминка — игры по секциям.
2. Основная часть — командные эстафеты.
3. Заключительная часть — ведение мяча с последующим ударом по воротам.

3 сезон — Командный сезон

3 месяца по 8 тренировок

Месяц 1. Разнообразные простые движения с разными заданиями

Тренировка 1,2 Техническая подготовка.

1. Разминка — командная игра на скорость и ловкость
2. Основная часть — крупная моторика и школа мяча, ведения мяча с заданиями на координацию
3. Заключительная часть — удары по воротам в групповых играх

Тренировки 3, 4 Физическая подготовка.

1. Разминка — командная игра с заданием на координацию
2. Основная часть — игры на ловкость и ловлю мяча.
3. Заключительная часть — координационное задание с ударом по воротам

Тренировки 5, 6 Техническая подготовка.

1. Разминка — командная игра с мячами на ловкость и движение
2. Основная часть — ведение мяча с заданием на быстроту и ловкость
3. Заключительная часть — удары по воротам с заданием на реакцию и быстроту

Тренировки 7, 8 Техническая подготовка.

1. Разминка — командные игры на ориентацию в пространстве
2. Основная часть — ведение мяча с заданием на ориентирование в пространстве

3. Заключительная часть — удары по воротам

Месяц 2 - командные эстафеты, подвижные игры

Тренировки 1, 2 Тактическая подготовка.

1. Разминка — командные эстафеты
2. Основная часть — командные игры развивающие ловкость, умение ориентироваться на площадке.
3. Заключительная часть — удары по воротам с сопротивлением

Тренировки 3, 4 Тактическая подготовка.

1. Разминка — командные игры на движения с сопротивлением
2. Основная часть — командные игры на контроль мяча с сопротивлением
3. Заключительная часть — удары по воротам с сопротивлением

Тренировки 5, 6 Тактическая подготовка.

1. Разминка — командные игры с заданиями на координацию
2. Основная часть — командные игры с ведением мяча с сопротивлением
3. Заключительная часть — удары по воротам в командах

Тренировки 7, 8 Тактическая подготовка.

1. Разминка — игры на движения с сопротивлением нескольких игроков
2. Основная часть — игры на ловкость, быстроту, ведение мяча с разной скоростью
3. Заключительная часть — удары по подвижным целям

Месяц 3. Повторение и закрепление изученного материала

Тренировка 1 Техническая подготовка.

1. Разминка — командная игра на скорость и ловкость
2. Основная часть — крупная моторика и школа мяча, ведения мяча с заданиями на координацию
3. Заключительная часть — удары по воротам в групповых играх

Тренировка 2 Техническая подготовка.

1. Разминка — командная игра с мячами на ловкость и движение
2. Основная часть — ведение мяча с заданием на быстроту и ловкость
3. Заключительная часть — удары по воротам с заданием на реакцию и быстроту

Тренировки 3, 4 Тактическая подготовка.

1. Разминка — командные игры на движения с сопротивлением
2. Основная часть — командные игры на контроль мяча с сопротивлением
3. Заключительная часть — удары по воротам с сопротивлением

Тренировка 5 Тактическая подготовка.

1. Разминка — командные эстафеты
2. Основная часть — ведение и контроль мяча в ограниченном пространстве
3. Заключительная часть — удары по воротам с сопротивлением

Тренировка 6 Тактическая подготовка.

1. Разминка — командные игры на движения с сопротивлением
2. Основная часть — тактика нападения, индивидуальные и групповые действия
3. Заключительная часть — учебная игра по избранной тактической схеме

Тренировка 7 Тактическая подготовка.

1. Разминка — командные игры на движения с сопротивлением
2. Основная часть — тактика защиты, индивидуальные и групповые действия
3. Заключительная часть — учебная игра по избранной тактической схеме

Тренировка 8 Соревновательная подготовка.

1. Командные эстафеты.
2. Игра в футбол.

4 сезон — Повторение и закрепление изученного материала.

2 месяца по 8 тренировок

Месяц 1

Тренировка 1 Физическая подготовка.

1. Разминка — простые движения со сменой направления
2. Основная часть — игры и эстафеты развивающие ловкость, прыгучесть, быстроту
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем заданием на смену направления движения

Тренировка 2 Физическая подготовка.

1. Разминка — простые движения со сменой направления с сопротивлением
2. Основная часть — простые игры с мячом, ловля/ метание мяча в цель, дриблинг
3. Заключительная часть — удары по воротам с сопротивлением

Тренировка 3 Физическая подготовка.

1. Разминка — простые движения, задание на внимательность и реакцию
2. Основная часть — игры с мячом на внимательность и реакцию (ловля/ бросок), ведение мяча с заданием на реакцию
3. Заключительная часть — удары по воротам с заданием на внимательность и реакцию

Тренировка 4 Физическая подготовка.

1. Разминка — разнообразные движения с заданием на внимательность и ориентацию в пространстве.
2. Основная часть — игры с мячом на реакцию, ведение мяча с заданием на ориентацию в пространстве
3. Заключительная часть — удары по воротам с предшествующем простым заданием на движение.

Тренировка 5 Физическая подготовка.

1. Разминка — разнообразие движения с мячами в руках
2. Основная часть — игры с мячом (метание), свободное ведение мяча руками/ ногами
3. Заключительная часть — удары по неподвижным целям

Тренировка 6 Техническая подготовка.

1. Разминка — движение в группе с заданием на ловкость
2. Основная часть — школа мяча, остановка прыгающего мяча, ведение мяча ногами с ориентированием в пространстве с заданием на внимательность
3. Заключительная часть — ведение мяча с остановкой и последующем ударом по воротам

Тренировка 7 Техническая подготовка.

1. Разминка — движение в группе с заданием на ловкость с мячами в руках
2. Основная часть — школа мяча, ведение мяча с заданием на ловкость
3. Заключительная часть — ведение мяча с ударом по целям

Тренировка 8 Соревновательная подготовка.

1. Командные эстафеты.
2. Игра в футбол.

Месяц 2

Тренировка 1 Техническая подготовка.

1. Разминка — командная игра на скорость и ловкость
2. Основная часть — крупная моторика и школа мяча, ведения мяча с заданиями на координацию
3. Заключительная часть — удары по воротам в групповых играх

Тренировка 2 Техническая подготовка.

1. Разминка — движение в группе с заданием на реакцию
2. Основная часть — школа мяча, ведения мяча с остановкой и сменой направления
3. Заключительная часть — ведение мяча с последующим ударом по воротам.

Тренировка 3 Техническая подготовка.

1. Разминка — игры на движение и ловкость
2. Основная часть — школа мяча, ведение мяча с остановкой разными частями тела
3. Заключительная часть — ведение мяча с ударом по целям

Тренировка 4 Техническая подготовка.

1. Разминка — командные эстафеты
2. Основная часть — ведение и контроль мяча в ограниченном пространстве
3. Заключительная часть — удары по воротам с сопротивлением

Тренировка 5 Тактическая подготовка.

1. Разминка — командные эстафеты
2. Основная часть — командные игры развивающие ловкость, умение ориентироваться на площадке.
3. Заключительная часть — удары по воротам с сопротивлением

Тренировка 6 Тактическая подготовка.

1. Разминка — командные игры на движения с сопротивлением
2. Основная часть — командные игры на контроль мяча с сопротивлением
3. Заключительная часть — удары по воротам с сопротивлением

Тренировка 7 Тактическая подготовка.

1. Разминка — игры на движения с сопротивлением нескольких игроков
2. Основная часть — игры на ловкость, быстроту, ведение мяча с разной скоростью
3. Заключительная часть — удары по подвижным целям

Тренировка 8 Соревновательная подготовка.

1. Командные эстафеты.
2. Игра в футбол.

2.3 Условия реализации программы

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);

К — полный комплект (на каждого ребенка);

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

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Спортивный зал МБДОУ № 88 «Алые паруса» г. Калуги		
Рабочие программы	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Футбольные ворота 2,0x1,4м	2	
Футбольные мини-ворота, 1,2x0,8м	2	
Сетки для ворот	2	
Манишки игровые разного цвета	К	
Комплект разметочных фишек	1	
Мячи футбольные	К	
Насос с иглой для надувания мячей	1	
Скакалки	К	
Штанга для конуса	8	
Конусы тренировочные	16	
Сетка для переноса и хранения мячей	1	

2.4 Формы контроля

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

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

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

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

При оценке результатов занимающихся в развитии физических способностей и технической подготовки на начало учебного года (результаты оперативного контроля) сравнивают с показателями на конец учебного года (результаты этапного контроля) и по результатам динамики уровня подготовленности оценивают деятельность тренера и занимающихся. Если отсутствует положительная динамика уровня подготовленности занимающегося, то необходимо проанализировать его посещаемость учебно-тренировочных занятий и причины отсутствия, правильность составления тематического

плана и его фактическое исполнение и материально — технические (обеспечение местом проведения, в достаточном количестве необходимого оборудования и инвентаря) условия проведения учебно-тренировочных занятий.

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

Диагностика физической подготовленности к игре в футбол

<i>Гладкий бег на 10 м. с хода (быстрота).</i>	Общая дистанция – 14 м. (отсечки находятся на расстоянии 2 м. от старта и 2 м. после финиша). Дается две попытки. Фиксируется время лучшей из них.
<i>Ведение мяча между кеглями – 10 м. (ориентировка в пространстве, координация движений).</i>	Ставятся кегли (6 шт.), расстояние между ними 2 м. Дается две попытки. Фиксируется время лучшей из них и количество сбитых предметов.
<i>Удары по воротам с места – 5 ударов (техника и точность).</i>	Удары проводятся с расстояния в 5 м.; размеры ворот – 1х0,5 м. Дается одна попытка. Фиксируется число попаданий и отмечается какой частью стопы наносится удар (носком, внутренней, внешней, подъемом).
<i>Жонглирование мячом («чувство мяча», координация движений)</i>	Ребенок подбрасывает мяч вверх на уровне головы и после отскока от пола (земли) подбивает его ногой, (стопой или коленом). Так каждый раз ребенок ударяет по мячу пока он не перестанет прыгать («раз – на пол, раз - ногой»). Дается три попытки. Фиксируется наибольшее количество ударов.

Полученные результаты сравниваются по отношению к самому ребенку. Таким образом мы прослеживаем динамику развития физической подготовленности ребенка к игре в футбол.

2.5 Методические материалы

Наличие печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов

Печатные	Электронные
Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	Джон Джармен «Футбол для юных»
Д.С. Николаев, В.А. Шальнов «Начальное обучение мини-футболу»	М. Кук «101 упражнения для юных футболистов»
Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова, Ю.М. Исаенко «Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе ДОУ»	Методическое пособие «Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников на основе футбола».
Н.И. Николаева «Школа мяча»	
Е.Р. Железнова «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников»	
Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников»	
Е.Н. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей»	
Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет».	
С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей».	

Список методической литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. –Москва. Просвещение, 1992г.
2. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. –Москва. ООО «Издательство «Скрипторий 2003», 2009г.
3. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.
4. Николаева Н.И. «Школа мяча». М., 2008.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
7. Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
8. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.
9. Яковлева Л.В. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Владос, 2003

Список использованной литературы

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

Список футбольных терминов по алфавиту

- Арбитр** – футбольный судья
- Атака** – продвижение футболистов с мячом к воротам соперника
- Аут** – выход мяча за боковую линию поля
- Аутсайд** – крайний нападающий, играющий на одном из флангов
- Боковая линия** – край футбольного поля
- Бомбардир** – игрок, забивающий большое количество мячей
- Бровка** – край поля
- Бутса** – обувь футболистов для игры, имеющая несколько шипов
- Вбрасывание мяча** – прием, в ходе которого игрок должен руками отправить мяч из-за боковой линии
- Висеть на сопернике** – плотно опекаль футболиста команды противнике
- Вратарь** – игрок, защищающий ворота команды
- Вратарская площадь** – площадь вблизи ворот, внутри штрафной площади, где запрещен любой контакт игроков соперников с вратарем.
- Второй этаж** – игра головой
- Вынос** – сильный удар по мячу, игроком обороняющейся команды с целью послать мяч как можно дальше от своих ворот.
- Гол** – пересечения мячом линии ворот, в случае если не были нарушены правила игры
- Голкипер** – вратарь
- Девятка** – верхний правый или левый угол футбольных ворот
- Дисквалификация** – запрет игроку или команде принимать участие в официальных матчах на определенный срок
- Дополнительное время** – время, назначенное, после прохождения двух таймов, при ничейном результате с целью выявить победителя встречи. Обычно 2 тайма по 15 минут
- Жеребьевка** – событие, в ходе которого определяется порядок выступления футбольных команд в соревновании
- Замена** – уход с поля одного игрока команды и выход на его место другого
- Защитник** – футболист, играющий в оборонительной линии
- Капитан** – игрок команды, выполняющий роль ее лидера. Капитан на футбольном поле носит повязку на руке.
- Крайний защитник** – игрок, выступающий в оборонительной линии команды на одном из флангов

Линия ворот – линия, при пересечении которой мячом, засчитывается гол.

Матч – состязание между двумя футбольными командами, за отведенное по футбольным правилам и арбитром встречи время.

Мяч – спортивный снаряд, предназначенный для игры в футбол

Навес – передача мяча по воздуху

Нападающий – игрок футбольной команды, занимающий место в линии атаки

Овертайм – дополнительное время

Опека – тактика игры, при которой защитник преимущественно играет в отведенной ему зоне (зональная опека) или играет как можно ближе к одному из игроков команды противника (персональная опека)

Отбор мяча – футбольный прием, заключающийся в отборе мяча у соперника

Пас – передача мяча одним игроком команды другому

Пенальти – 11 метровый штрафной удар, назначается за нарушение правил защищающейся командой в пределах штрафной площади

Передача – пас

Подкат – отбор мяча, при котором игрок защищающейся команды в падении, выбивает мяч из-под ног соперника

Поле – место, на котором проходят футбольные матчи

Полузащитник – игрок средней линии команды

Рефери – судья, арбитр

Стадион – спортивная постройка, на которой проходят матчи

Створ ворот – площадь внутри ворот, которая не включает перекладину и штанги

Тайм – половина основного времени матча, состоящая из 45 минут

Угловой удар – подача мяча с правого или левого угла футбольного поля

Удаление – исключение футболиста из участников встречи

Финал – матч команд в заключительной части соревнования, в этом матче определяется победитель турнира

Финт – футбольный прием, исполняемый футболистом для обыгрыша соперника

Фол – нарушение правил игры

Форвард – нападающий

Хет-трик – три мяча забитых игроком в одном матче

Чемпионат – соревнование, в котором все участники играют между собой.

Шестерка – нижний правый или левый угол ворот

Штанга – боковая стойка ворот

Штрафной удар – удар, исполняемый после нарушения правил соперником

Эмблема – символическое или условное изображения футбольного клуба

Приложение 2

БЕСЕДЫ С ДЕТЬМИ ДЛЯ ЗНАКОМСТВА С ИГРОЙ ФУТБОЛ

Беседа: Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире

Ребята, сегодня мы поговорим об одной очень увлекательной игре, а о какой – попробуйте отгадать!

Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют,

А кидают, и бросают,

И ногами сильно бьют.

Что это за витамин? В какой игре его бьют ногами? Правильно: футбольный мяч! Вот он, какой пестрый и красивый! Футбол – самая древняя игра. Название этой игры происходит от двух английских слов: «фут» - ступня и «бол» - мяч, т. е. в этой игре по мячу бьют ногой.

В отличие от всех других видов спорта, футбол – самый консервативный. Правила игры за 200 лет почти не изменились. В них не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол не мыслим: 11-метрового штрафного удара, называемого пенальти, и судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны.

А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете? Кто из наших футболистов известен всему миру? Да, это наш вратарь Лев Яшин.

В футбол любят играть не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды. Взлетит и упадет на землю мяч. И снова взлетит... статистика утверждает, что в любую секунду дня на земном шаре в воздухе одновременно находятся пятьдесят таких мячей. И один из них ваш.

Беседа: Учимся играть в футбол (о технике игры в футбол)

- Ребята, вы смотрели по телевизору футбольный матч вместе с папой? Вы видели, сколько болельщиков на трибунах?

И снова мы спешим на стадион

– И никуда от этого не деется.

Кто магией футбола увлечен

Того не покидает детство.

А почему футбол привлекает столько зрителей? Да потому, что футболисты, как артисты, демонстрируют свои таланты, соревнуются в умении вести мяч, бить по нему. Хотите поиграть? Начертите на асфальте большой круг. Возьмите мяч. А теперь постарайтесь ногой вести мяч по кругу, не сходя с линии. Мяч укатился далеко за круг? Не расстраивайтесь: у вас все впереди.

Если хотите стать футболистами, вы должны научиться управлять мячом, а не мяч должен управлять вами. Помогут вам мои советы.

Перемещение игрока. Играя в футбол, вы должны уметь выполнять перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бегать лицом и спиной вперед, приставными и скрестными

шагами в сторону, прыгать, владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте.

Удары по мячу. Ударами забивают мяч в ворота соперника, ударами же передают мяч партнеру, ведут мяч. Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой (в старшем возрасте).

Удар внутренней стороной стопы – самый точный из всех ударов. При ударе с места надо наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу. Такой удар можно выполнить и с разбега. Чем ниже к мячу будет приложена сила удара, тем круче вверх он поднимется, и наоборот. Если выполняется удар подъемом ноги, то по мячу можно ударить серединой, внутренней и внешней частью подъема.

Удар серединой подъема отличается большой скоростью полета мяча. Он выполняется с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча. У бьющей ноги носок оттянут. При ударе опорная нога приподнимается на носок, чтобы бьющая нога не задела носком землю.

Для удара внешней частью подъема нужно в момент замаха повернуть бьющую ногу носком внутрь. Удар внутренней частью подъема – самый распространенный. Он выполняется так же, как и серединой подъема. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги.

Удары могут выполняться по неподвижному мячу, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что в этом случае нужно согласовывать свои движения с движениями мяча во времени и расстоянию.

Остановка катящегося мяча дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам. Самое главное при остановке мяча – чтобы он не отскочил от ноги игрока. При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу. Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается.

Остановка катящегося мяча подошвой. Принимающая нога, согнутая в колене, выносится навстречу мячу. Носок приподнят, пятка находится над землей на расстоянии 5 – 10 см от нее. При соприкосновении с мячом принимающая нога выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча. Остановить опускающийся мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Вести мяч можно как бегом, так и шагом, ударяя его одной ногой или поочередно: то правой, то левой. При ведении мяча по прямой линии наиболее удобно наносить удары внешней частью подъема стопы, а по кривой – внутренней частью подъема.

Чтобы отобрать мяч, нужно угадать намерение соперника, владеющего мячом, и послать ногу навстречу мячу. При этом старайтесь не толкнуть соперника, не ударить его по ноге.

Вбрасывание мяча. Если во время игры мяч ушел за линию поля, то выполняется вбрасывание мяча из-за боковой линии: взять мяч обеими руками; пальцы расставлены, ноги – в положении небольшого шага или параллельно; поднять мяч вверх, слегка прогнуться назад и потом быстро бросить его своему игроку, выпрямляя руки.

Беседа: Умейте нападать, умейте защищать!

(техника игры в футбол)

Вы уже многому научились из того, что должен уметь настоящий футболист. Попробуем поиграть! В игре вы можете быть как нападающим, так и защитником. Мяч у тебя или у игрока из твоей команды.

Вы нападаете на ворота соперника. В этом случае, вы – нападающие. Ваша команда забьет гол в ворота, если вы будете разыгрывать мяч, т.е. передавать его друг другу, приближаясь к воротам соперника.

Ура! Гол! Все получилось. Вы – настоящая команда. Теперь мяч переходит к команде, которой вы забили гол. Задача вашей команды – защищать свои ворота, чтобы вам не забили гол. Теперь ты и твоя команда – защитники. Попробуй отобрать мяч, не толкнув соперника. Если заметил, что мяч летит или катится к игроку – сопернику, который находится недалеко от тебя, попытайся перехватить, отобрать мяч, защитить свои ворота. Твои ворота и ворота соперника защищает вратарь. Это очень важный игрок в команде. Кроме владения основными приемами полевых игроков, он должен уметь ловить, отбивать, вводить мяч в игру. При ловле высоко летящего мяча в прыжке вратарь одновременно с прыжком поднимает вверх прямые руки с широко расставленными пальцами. Когда мяч коснется пальцев рук, вратарь обхватывает его и прижимает к груди. Если мяч катится по земле на вратаря, то он должен согнуть ноги, наклониться и ловить мяч прямыми руками с обращенными вперед ладонями. Отбивают мяч в тех случаях, когда при попытке поймать его можно допустить ошибку. Отбивать лучше двумя кулаками, но, если это неудобно, можно и одним. Ввести мяч в игру можно броском: руками вверх, сбоку, снизу, а также ударом ноги. В ваши ворота забили гол. Поддержи вратаря, скажи ему что-нибудь ободряющее, чтобы он не пал духом. Вы – одна команда! Вам так нравится эта удивительная игра – футбол!

Беседа: Простейшие правила игры

- У каждой спортивной игры, будь то баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон и др., есть свои правила. В футболе тоже есть правила, которые нужно знать.

Цель команды в игре – забить как можно больше мячей. Команда, которая забила больше мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое число мячей, то игра закончена вничью.

В команде может играть по 5 – 8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Одного из игроков команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название («Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна быть форма разного цвета (например, у одних – синие майки, у других – красные), чтобы не расшибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля и начального удара. Для этого можно использовать дощечку, окрашенную с одной стороны в красный, а с другой – в белый цвет.

Судья ставит мяч на землю. По сигналу один из игроков в команды, начавший игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснется мяча другие игроки.

Игроки команды соперников не должны находиться близко к центральному кругу – они стоят не ближе двух шагов от линии круга.

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот и при этом никто из игроков забившей команды не нарушил правила. Вратарь должен находиться за линией ворот, в поле, а не на территории ворот.

Игроки имеют право вести мяч только ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника.

Задача игроков противоположной команды – не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить мяч.

В футболе только вратарь имеет право брать мяч в руки – остальные полевые игроки играют ногами.

Одна из команд забила мяч в ворота, значит, игра возобновляется игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

Игра может длиться до 30 минут. Время игры делится на две половины, по 15 минут каждая, с 5-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать другая команда – не та, которая начинала игру.

По окончании игры поиграйте в малоподвижную игру, чтобы привести организм в более спокойное состояние.

Судья может менять игроков в течении всей игры: может заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут мяч в руки, толкаются, ведут себя недисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. 35

Если игроки обеих команд совершают нарушения одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения).

Если игрок многократно нарушал правила игры, толкался, бил играющих по ногам, судья имеет право удалить его с поля, заменить другим игроком. Такое поведение в спорте называют «грубой игрой».

Играйте дружно, поддерживайте друг друга! Помните: эта игра должна приносить радость и удовлетворение.

Беседа: Как избежать травматизма

- Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы.

Чтобы избежать травматизма:

- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;

- обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;

- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;

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

**Картотека подвижных игр и упражнения с элементами спортивной игры
«Футбол»**

«Подвижная цель»

Цель: передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой ноги

Правила игры: Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.

Варианты:

1. Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.
2. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

«Ведение мяча парами»

Цель: ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой.

Игровые правила: Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменением направления и скоростью бега.

Варианты:

1. Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.
2. Ведение мяча по извилистой линии.
3. Между предметами.
4. По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

«Гонка мячей»

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты:

1. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.
2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.
3. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

«Игра в футбол вдвоем»

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

Варианты:

1. Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

«Забей в ворота»

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты:

1. Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.
2. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

«У кого больше мячей»

Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Игровые правила: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

Варианты:

1. Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.
2. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

«Футболист»

Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

1. Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.
2. С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.
3. Удар мячом в сетку и его прием.

«Забей гол»

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

Игровые правила: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 x 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.
2. Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

«Смена сторон»

Цель: Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то - левой ногой.

Игровые правила: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке в 15 -20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

2. Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

«Футбольный слалом»

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.

2. Вести мяч между стоек и забить в ворота.

«С двумя мячами»

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

Игровые правила: Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

Варианты:

1. В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 – 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

2. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.

3. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

«Сильный удар»

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

Игровые правила: Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

2. Удары по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой»).

3. Удары внешней стороной стопы.

«Попади в мишень»

Цель: выполнит удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила: ударить по мячу с попаданием в мешень.

Варианты:

1. Дети поочередно с расстояния 7 – 10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и

левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.

2. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

«Пингвины с мячом»

Цель: игровое упражнение: перенести мяч на противоположную сторону с ударом по мячу.

Варианты:

1. В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

«Прокати мяч в ворота»

Цель: прокатить мяч в ворота ударом ноги.

Игровые правила: игру можно проводить, предварительно дав детям возможность поупражняться в отбивании мяча ногой произвольно. Детям необходимо напоминать: мяч можно прокатить ногой по земле, можно ударить по нему так, что он подскочит и полетит высоко над землей. Чтобы мяч попал в ворота, надо ударить по нему так, чтобы он покатился по земле. Прокатывать мяч дети могут той ногой, какой им удобно.

Варианты:

1. Дети прокатывают мяч друг другу ногой по прямой между двумя флажками (кубиками). Расстояние между детьми - 3 м, между флажками - 1 м.

«Мяч под планкой»

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

1. На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.

2. Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4- 0,5 м и более.

«Передачи мяча ногами»

Игроки делятся на две команды (по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёрточками или кружочками.

По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым номерам и т.д. Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

«Передача мяча головой»

Построение как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, стоящего в кругу. По сигналу он выбрасывает мяч руками центральному игроку (первому номеру), а тот отбивает мяч головой в руки третьему номеру, который снова выбрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвёртому, пятому и т.д. Каждый игрок должен побывать в середине круга и потренироваться в точных (пусть и недалёких) передачах мяча. Важно, чтобы величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

«Выбей мяч из круга»

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему. Если находящемуся в середине не удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

«Забей гол»

Расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

«Передай пас»

Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки. Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру приводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны.

«Точно в цель»

Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет

поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

«Передача мячей по кругу»

В центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей. Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

Светофор.

Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

