

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СПАРТАК»

ПРИНЯТО  
на тренерском совете  
протокол  
от «23» июля 2019 г.  
№ 9

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБУ СШ «Спартак»  
от «25» июля 2019 г.  
№ 02-02/98

**ПРОГРАММА  
ДЛЯ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП  
ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы: 2 года

Возраст занимающихся: 5 - 7 лет

г. Старый Оскол

2019

## СОДЕРЖАНИЕ

|           |                                                                |           |
|-----------|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>                              | <b>3</b>  |
| 1.1.      | <i>НАПРАВЛЕННОСТЬ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....</i>            | <i>3</i>  |
| 1.2.      | <i>ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ.....</i>        | <i>5</i>  |
| 1.3.      | <i>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....</i>          | <i>5</i>  |
| <b>2.</b> | <b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....</b>                        | <b>6</b>  |
| 2.1.      | <i>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....</i>                              | <i>6</i>  |
| 2.2.      | <i>ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....</i>               | <i>7</i>  |
| 2.3.      | <i>ОПИСАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ.....</i>                 | <i>9</i>  |
| <b>3.</b> | <b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....</b>                       | <b>9</b>  |
| 3.1.      | <i>МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....</i>               | <i>9</i>  |
| 3.2.      | <i>ТЕХНИКА ИГРОВЫХ ПРИЕМОВ.....</i>                            | <i>12</i> |
| 3.3.      | <i>ОПИСАНИЕ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ .....</i> | <i>14</i> |
| 3.4.      | <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</i>                 | <i>23</i> |
| 3.5.      | <i>ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....</i>                      | <i>27</i> |
| 3.6.      | <i>ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.....</i>                    | <i>28</i> |
| 3.7.      | <i>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....</i>   | <i>28</i> |
| <b>4.</b> | <b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....</b>                                   | <b>28</b> |
| <b>5.</b> | <b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>               | <b>29</b> |

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Направленность, цели и задачи программы**

Программа для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «футбол» МБУ СШ «Спартак» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями), возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся, на основе программ и методических пособий: «Играйте на здоровье» (Волошина Л.Н., Курилова Т.В.), «Первые шаги в футболе» (Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю.), «Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет» (Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.). Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты учреждения.

Программа по содержанию является физкультурно-оздоровительной; по функциональному предназначению – познавательной; по времени реализации – двухгодичной.

Одним из целевых ориентиров программы является индивидуализация подготовки игрока с учетом врожденных двигательных и психологических способностей. Программа предполагает детям во время игры, начиная с младших групп подготовки, возможность делать с мячом то, что они хотят, исходя из собственных соображений в какой-либо момент игры. То есть мотивировать их думать самостоятельно, творить, искать свою индивидуальность через подчас даже не осознанные двигательные действия. Поскольку самобытность – это то, чему нельзя научить, но что ценится в футболе больше всего.

Использование игры футбол как средства и формы организации физического воспитания обеспечивает гармоничное личностное, физическое и психическое развитие дошкольника, а также создает условия для гуманизации процесса подготовки, превращая ребенка из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности. Это происходит на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию. Обучение играм с элементами футбола обеспечивает всем детям равные возможности в овладении физической культурой и дает каждому ребенку право выбора.

Игра в футбол, требует от детей таких качеств и умений, как самостоятельность, быстрота, ловкость движений, ориентировка в пространстве. Ребенок, включаясь в эту игру, в кратчайшие промежутки времени должен осознать ситуацию, оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. А это требует развития определенных умений и навыков.

Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям.

По мнению специалистов, футбол способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Кроме того, способствует воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создает благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Игру в футбол

проводят осенью, весной и летом на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Программа *разработана специально для детей дошкольного возраста*, в ней учтена специфика работы с детьми 5-7 лет, игры отобраны только те, которые удобно применять на небольших площадках и в спортивных залах. Кроме того, программа носит познавательный характер и помогает детям расширить представления и обогатить знания об игре футбол.

**Новизна программы** заключается в применении игрового метода построения тренировочных занятий (подвижные игры, эстафеты и футбол в уменьшенных составах 1х1, 2х2, 3х3, 4х4 на небольших участках поля).

**Актуальность программы** обусловлена ее направленностью на комплексное решение задач разностороннего развития дошкольника (оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных).

**Целесообразность** программы обусловлена необходимостью создания вариативной системы физического воспитания дошкольников с учетом интересов детей, родителей, региональных традиций и достижений в области спорта, а также необходимостью подготовки дошкольников к урокам физкультуры в общеобразовательных школах и к дальнейшему поступлению в спортивную школу.

**Программа направлена на:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей занимающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;
- подготовку к выполнению приемных нормативов для зачисления на программу спортивной подготовки по футболу;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья и творческого труда занимающихся;
- социализацию и адаптацию занимающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры занимающихся;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Цель программы:**

разносторонне развить и раскрыть потенциал способностей юного футболиста, научить детей играть в футбол в соответствии с логикой и элементарной тактикой данной игры, сформировать умение организовывать игру со сверстниками во дворе, воспитать у ребёнка желание самостоятельно тренироваться в домашних условиях, повысить точность выполнения двигательных действий.

Для достижения данной цели ставятся следующие **задачи**:

*Оздоровительные:*

Повышать двигательную активность дошкольников.

Формировать потребность использования элементов игры футбол в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать предпосылки к здоровому образу жизни.

*Развивающие:*

Развивать двигательные способности дошкольников: координацию движений, выносливость, силу, быстроту, ловкость.

Развивать индивидуальные способности ребенка.

#### *Образовательные:*

Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения; с правилами игры, игровым полем, разметкой.

Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, остановка, удар, передача мяча; разучить индивидуальную тактику.

Учить детей взаимодействовать с другими игроками, при этом не теряя свою индивидуальность.

Развивать технические приёмы владения мячом.

#### *Воспитательные:*

Сохранить и приумножить любовь детей к футболу. Формировать патриотические чувства к стране, родному городу, команде.

Популяризировать спорт в целом и футбол в частности.

Способствовать максимальной социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

### **1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

**Отличительной особенностью** программы является решение поставленных задач посредством использования разнообразных форм работы адекватных возрастным особенностям дошкольников: беседы, показ изображений и видео сюжетов, самостоятельная двигательная деятельность по выбору детей, домашние задания, праздники и развлечения, занятия (тренировки).

Кроме того, данная программа имеет принципиальное отличие от предшествующих программ за счёт следующих моментов:

- большое количество времени отводится на самостоятельные игры и непосредственно игру в футбол;
  - углубленно изучается содержание и правила игры;
  - уделяется большое внимание отработке индивидуальных технических приёмов (различные варианты жонглирования и ведения мяча);
  - дошкольников знакомят с историей футбола;
  - присутствуют адаптированные подвижные игры для футбола;
  - расширен диапазон игр и упражнений повышенного уровня.
- Всё это способствует углубленному изучению детьми основ игры футбол.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

#### **Ожидаемый результат.**

*По окончании первого года подготовки (5-6 лет) дети:*

- проявляют самостоятельность и инициативность в организации игр с элементами футбола;
- знают элементарные правила футбола;
- владеют простейшими действиями с мячом: ведение, остановка, удар, обводка соперника;
- умеют взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве;
- при этом у ребёнка сформированы интерес, потребности, мотивы к игре в футбол.

*По окончании второго года подготовки (6-7 лет) дети:*

- имеют представление о необходимости регулярных тренировок, важности занятий спортом;
- знают элементарные основные правила футбола и выполняют их;
- понимают значение данной игры для собственного развития;
- ориентируются в правилах здорового образа жизни;
- способны выбирать виды двигательной деятельности участников для совместных игр с элементами футбола;
- умеют технически правильно выполнять большинство упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия;
- проявляют волевые качества в достижении своей цели и положительного результата как личного, так и командного;
- могут организовать игру в футбол и упражнения с подгруппой сверстников и малышей;
- придумывают и выполняют несложные футбольные упражнения, проявляют элементы творчества;
- применяют индивидуальную тактику игры;
- при этом у ребенка сформированы основные физические качества.

*Способами определения результативности реализации данной программы является проведение диагностики в начале и конце тренировочного года с целью оценки уровня развития физических качеств и технических приёмов.*

*Формами подведения итогов реализации данной программы являются:*

- ☐ открытые тренировочные занятия;
- ☐ участие в мероприятиях внутри учреждения и округа.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Содержание программы**

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица, достигшие 5-летнего возраста, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

*Срок реализации программы:* 2 года подготовки.

*Формы и режим тренировочных занятий:* занятия проводятся с одновозрастными группами детей 3 раза в неделю (46 недель в год). Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах и не может превышать 1 часа (для занимающихся 5-7 лет). Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю – 3 часа.

*Наполняемость группы* - до 25 человек.

Ведущей формой *организации подготовки* является групповая, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса подготовки и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной.

Большую часть тренировочного занятия занимает игра в футбол, на которой дети играют по сменам, периодически отдыхая.

## 2.2. Планирование тренировочного процесса

Таблица 1

### Соотношение средств физической, специальной технической и специальной тактической подготовки по годам подготовки (%)

| №<br>п/п | Разделы подготовки                 | Год подготовки   |                  |
|----------|------------------------------------|------------------|------------------|
|          |                                    | СО<br>( 5-6 лет) | СО<br>( 6-7 лет) |
| 1.       | Физическая подготовка              | 40               | 42               |
| 2.       | Специальная техническая подготовка | 47               | 49               |
| 3.       | Специальная тактическая подготовка | 10               | 6                |

### Тренировочный план на 46 недель тренировочных занятий

Таблица 2

| №<br>п/<br>п | Разделы подготовки                        | Год подготовки                                          |                  |
|--------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------|
|              |                                           | СО<br>( 5-6 лет)                                        | СО<br>( 6-7 лет) |
| 1.           | Физическая подготовка                     | 55                                                      | 58               |
| 2.           | Специальная техническая подготовка        | 65                                                      | 68               |
| 3.           | Специальная тактическая подготовка        | 14                                                      | 8                |
| 4.           | Контроль за уровнем физической подготовки | 4                                                       | 4                |
| 5.           | Участие в соревнованиях                   | в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий* |                  |
| Всего часов  |                                           | 138                                                     | 138              |

\*Занимающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Таблица 3

**Примерный годовой план  
распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы  
5 - 6 лет**

| Месяцы<br>Виды подготовки                    | Кол-<br>во<br>часов | Октябрь                                                | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь |
|----------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|
| 1. Физическая подготовка                     | 55                  | 3                                                      | 6      | 6       | 6      | 6       | 5    | 6      | 6   | 4    |      | 3      | 4        |
| 2. Специальная техническая подготовка        | 65                  | 6                                                      | 6      | 6       | 6      | 6       | 6    | 6      | 6   | 6    |      | 4      | 7        |
| 3. Специальная тактическая подготовка        | 14                  | 2                                                      | 1      | 1       | 1      | 1       | 2    | 1      | 1   | 1    |      | 1      | 2        |
| 4. Контроль за уровнем физической подготовки | 4                   | 2                                                      |        |         |        |         |      |        |     | 2    |      |        |          |
| 5. Участие в соревнованиях                   |                     | в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |          |
| ВСЕГО ЧАСОВ:                                 | 138                 | 13                                                     | 13     | 13      | 13     | 13      | 13   | 13     | 13  | 13   | 0    | 8      | 13       |

Таблица 4

**Примерный годовой план  
распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы  
6 - 7 лет**

| Месяцы<br>Виды подготовки                    | Кол-<br>во<br>часов | Октябрь                                                | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь |
|----------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|
| 1. Физическая подготовка                     | 58                  | 4                                                      | 6      | 6       | 6      | 6       | 6,5  | 5,5    | 5,5 | 3,5  |      | 4      | 5        |
| 2. Специальная техническая подготовка        | 68                  | 6                                                      | 6      | 6       | 6      | 6       | 6    | 7      | 7   | 7    |      | 4      | 7        |
| 3. Специальная тактическая подготовка        | 8                   | 1                                                      | 1      | 1       | 1      | 1       | 0,5  | 0,5    | 0,5 | 0,5  |      |        | 1        |
| 4. Контроль за уровнем физической подготовки | 4                   | 2                                                      |        |         |        |         |      |        |     | 2    |      |        |          |
| 5. Участие в соревнованиях                   |                     | в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |          |
| ВСЕГО ЧАСОВ:                                 | 138                 | 13                                                     | 13     | 13      | 13     | 13      | 13   | 13     | 13  | 13   | 0    | 8      | 13       |



## **2.3. Описание деятельности по программе**

Программа полностью построена на подвижных играх и адаптированных с учётом возможностей дошкольников играх и упражнениях. Это позволяет успешно разучивать, закреплять и в последующем совершенствовать технические приёмы владения мячом как индивидуально, так и во взаимодействии с партнёрами. Детям предлагается выполнять задания в разнообразных (вариативных) условиях, чтобы создать так называемый «чувственный образ» действия.

Одно из трёх тренировочных занятий в неделю – игровое, на котором дети образуют несколько команд по 2, 3 или 4 человека и играют по 2-4 минуты, поочерёдно меняясь и отдыхая. Так же на данных занятиях проводятся праздники, развлечения по футболу.

Самостоятельную двигательную деятельность необходимо использовать по возможности чаще, либо вначале занятия вместо разминки, либо в конце для того, чтобы дети смогли удовлетворить свою потребность в двигательной активности. То есть дети, которые не достаточно подвигались в процессе тренировки, смогут восполнить дефицит движений, а те, кто много двигался, смогут привести организм в спокойное состояние. Кроме того, в самостоятельной деятельности дети смогут закрепить упражнения, которые отработывали на прошлых или текущем тренировочном занятии.

Несмотря на то, что программа рассчитана на два года, план составляется годовой. По нему работают в первый год с детьми 5-6 лет и повторяют на следующий год с этими же детьми (6-7 лет). Планируя работу на второй год, тренер обязательно включает больше упражнений игрового, более сложного характера и может вносить некоторые поправки, если это необходимо. Детям не обязательно вводить новые задания, поскольку футбол является сложнокоординированным видом спорта, и освоение его элементов требует длительного времени и большого количества повторений. А повторив пройденный материал, дети закрепят теорию, смогут научиться взаимодействовать с товарищами по команде и выработать основные навыки владения мячом. Таким образом, можно добиться улучшения качества выполнения всех упражнений, как технического, так и тактического характера.

## **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1. Методическое сопровождение программы**

Одной из основных задач дошкольного образования является «формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности».

Направление программы «Специальная тактическая подготовка», представляет собой набор бесед. В беседах детям дают информацию о правилах

игры в футбол, взаимодействия игроков на поле, перемещении их по полю, о роли каждого игрока, о разметке, воротах и т.д. Это делается для того, чтобы дать ребёнку расширенные представления о данном виде спорта и логике игры (чёткое понимание своих действий на поле во время игры).

Беседы входят в структуру тренировочного занятия.

Кроме специальной тактической подготовки юных футболистов 5-7 лет в программе выделены следующие направления.

**Физическая подготовка** – направлена на развитие основных физических качеств футболиста (скорость, ловкость и сила), помогающих ему добиваться цели в игре.

Выносливость не целесообразно развивать с помощью отдельных (специальных) упражнений, это не обязательно, так как в процессе всей тренировки юные футболисты выполняют многократные повторения различных упражнений с мячом в движении, что и вырабатывает общую выносливость.

Гибкость дошкольники развивают вне тренировочного занятия (в непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, на утренней гимнастике, на гимнастике после сна, дома с родителями и т.д.).

Чтобы поддержать у детей больший интерес, в программе сведены к минимуму упражнения без мяча, которые направлены на физическую подготовку дошкольников и введены практически все упражнения с мячами.

**Специальная техническая подготовка** – направлена на повышение индивидуального уровня владения мячом за счёт игры в футбол и разучивания основных элементов футбола: передача мяча, приём мяча, удар по мячу, ведение мяча, обгрыш соперника (элементарный).

Именно индивидуальной технической подготовке непосредственно в игре отводится наибольшее место и значение в данной программе.

**Домашние задания** позволяют закрепить пройденный материал, отработать необходимые элементы игры в футбол (удар, передача, ведение, остановка), повысить интерес у ребят, помогают занять детей в свободное время и включить родителей в совместную работу. Кроме того, у детей совершенствуются навыки письма, поскольку выполнив задание им необходимо нарисовать определённую фигуру или раскрасить что-либо.

Ниже приведена типовая структура тренировочного занятия по футболу (таблица 6).

Типовая структура тренировочного занятия

| №<br>п/п | Часть занятия    | Содержание                                                                                                                               |                                         | % от<br>всего<br>занятия | Время в<br>мин.<br>(5-6 лет) | Время в<br>мин.<br>(6-7 лет) |
|----------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1        | Подготовительная | Построение, мотивация, инструктаж по технике безопасности                                                                                |                                         | 4                        | 2                            | 2,5                          |
|          |                  | Разминка с мячом и без мяча (ходьба, бег, прыжки, отработка некоторых технических элементов: ведение мяча, жонглирование)                |                                         | 14                       | 7                            | 8,5                          |
|          |                  | Общеразвивающие упражнения                                                                                                               |                                         | 10                       | 5                            | 6                            |
| 2        | Основная         | Отработка основных элементов игры (передача, остановка, ведение, удар). Подвижная игра или эстафеты на закрепление разученных упражнений | Игра в футбол<br><br>На игровом занятии | 26                       | 13                           | 15,5                         |
| 3        |                  | Игра по командам (2х2, 3х3, 4х4)                                                                                                         |                                         | 40                       | 20                           | 24                           |
| 4        | Заключительная   | Малоподвижная игра (или игровое упражнение, расслабляющее), подведение итогов                                                            |                                         | 6                        | 13                           | 3,5                          |
| 5        | Итог             |                                                                                                                                          |                                         | 100                      | 60                           | 60                           |

Содержание программы должно исходить из приоритета подготовки техники футбола. В основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при **многократном повторении** одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. При каждом повторении какого-либо технического приема (например, остановки мяча подошвой) в нервно-мышечной системе ребенка формируется образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (ответы – это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число повторений, тем прочнее образ. Поэтому многократное повторение технических приемов необходимо воспроизводить в организованных условиях занятия.

Нужно начинать тренировочные занятия с разминки, хотя, разминка для детей этого возраста не очень нужна. Общеобразовательные упражнения могут быть минимальны, вся разминка проводится с целью подготовки опорно-двигательного аппарата (главным образом стопы), сердечнососудистой и дыхательной систем к предстоящим нагрузкам. Но, так как нагрузки в этой возрастной группе не очень интенсивные, а мышцы детей эластичные, то специальный и в большом объеме

«разогрев» им не нужен. Кроме того, данные занятия проводятся во второй половине дня, когда дети достаточно разогреты. Поэтому, с точки зрения физиологии, без разминки в этом возрасте можно и обойтись, но она важна как элемент организации занятия, как способ приучения детей к будущим серьезным тренировкам.

### **3.2. Техника игровых приемов**

#### **1. Ведение мяча:**

- Внутренней и внешней сторонами подъема;
- С разной скоростью и со сменой направлений;
- С обводкой стоек;
- С последующим ударом в цель;
- После остановок разными способами.

#### **2. Жонглирование мячом:**

- Ногой (стопой, бедром) не опуская мяч на землю (чередую удары левой и правой ногами);
- После отскока от земли (раз на землю, раз ногой);
- Головой, не опуская мяч на землю (мяч облегченный или воздушный шар, подвешенный на веревке).

#### **3. Остановки мяча:**

- Мяча, катящегося по полу (газону) с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;
- Мяча, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью.

#### **4. Передачи мяча:**

- Короткие и средние;
- Выполняемые разными частями стопы;
- Если передача делается ногой, то мяч перед ударом может быть:

а) неподвижен;

б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

#### **5. Удары по мячу:**

##### **5.1. Удары по неподвижному мячу:**

- После прямолинейного бега;
- После зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

##### **5.2. Удары по движущемуся мячу:**

- Прямолинейное ведение и удар;
- Обводка стоек (барьеров) и удар;
- Обводка партнера и удар (игра 1х1);

##### **5.3. Удары после приема мяча:**

- После коротких и средних передач мяча;
- После игры в стенку.

#### **6. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).**

#### **7. Отбор мяча у соперника.**

#### **8. Вбрасывание мяча из аута.**

#### **9. Техника передвижений в игре.**

Футбол для детей это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, ждать каждую последующую тренировку как маленький праздник. Ведь именно интерес и любовь к футболу являются основными и самыми важными побуждающими факторами к занятиям данным видом спорта. Именно, благодаря им, ребёнок будет прогрессировать и двигаться вперёд. Никакие другие стимулы у ребят этого возраста не работают на постоянной основе.

Игра и игровые упражнения должны стать для начинающих футболистов основными тренировочными средствами. Лучше всего, если упражнения с мячом и без мяча дети будут выполнять в трех местах: дома, на улице и на футбольном поле.

Дома: скажите детям, что утром надо делать зарядку, в которую должны входить упражнения на гибкость и упражнения с маленьким мячом (теннисным или резиновым). Любые упражнения с мячом можно выполнять в квартире или рядом с домом на улице: жонглирование разными частями тела, ведение мяча и т.п.

На улице: играть в футбол с друзьями. Обязательно, чтобы это было безопасное место и желательно играть на площадках небольших размеров. В этом случае будут частые контакты с мячом, и, следовательно – много ведений, обводок, ударов. Если рядом с домом есть какие-либо предметы (например, кусты и деревья), то пусть обводит их.

Во всякой тренировочной работе, как и в любой деятельности, важно проследить развитие занимающихся и увидеть конечный результат работы. С этой целью необходимо применять диагностику в начале подготовки и по её окончании.

**Дифференцированный подход** к подготовке игре в футбол осуществляется путем:

- увеличения или уменьшения расстояния между игроками в парных действиях, веса и размеров мяча, игрового поля, ворот;
- рациональной дозировки физической нагрузки с учетом возможностей и физического состояния ребенка, увеличения или сокращения длительности занятий;
- усложнения техники выполнения задания для одних и облегчения для других детей.

### 3.3. Описание игр и упражнений, включенных в программу

| Таблица 6                    |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                           |
|------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| №<br>п/п                     | Название                | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Направленность                            |
| 1                            | 2                       | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4                                         |
| <b>Физическая подготовка</b> |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                           |
| 1                            | Бег из различных И.П.   | Сидя ноги врозь, руки в упоре сзади – подняться, взять мяч и бежать.<br>Стоя спиной вперёд – разворот и бежать.<br>Лёжа на животе, руки возле груди.<br>Сидя на коленях, руки на поясе.<br>Сидя ноги скрестно, руки на коленях                                                                                                                                                                                                                                              | Ловкость, скорость                        |
| 2                            | Пустое место            | Дети становятся в круг лицом к центру, мячи лежат перед ногами, руки держат на поясе.<br>Водящий - за кругом; бежит по кругу, дотрагивается до играющих и продолжает бег.<br>Игрок, которого коснулись, бежит в противоположную сторону без мяча, пытаясь быстрее водящего прибежать на свое место (принять стойку футболиста). Если водящий обогнал игрока, то они меняются местами                                                                                        | Скорость, ловкость                        |
| 3                            | Берег – море            | На земле чертится круг, вокруг которого стоят дети. В центре круга водящий. На слова водящего «берег» дети делают прыжки из круга, на слово «море» - внутрь круга. Перед детьми лежат мячи и им надо перепрыгнуть через них.<br>Кто ошибся - выбывает из игры                                                                                                                                                                                                               | Сила, ловкость                            |
| 4                            | Сороконожки             | Дети становятся в шеренгу, на линию; по сигналу перемещаются (присев, упор сзади на ладони, ноги смотрят вперед, мяч на животе) до указанной линии или какой-либо отметки. Легче будет тому, кто голову запрокинет назад, живот подтянет вверх. Кто быстрее                                                                                                                                                                                                                 | Сила, ловкость                            |
| 5                            | У ребят порядок строгий | Играющие строятся в 3-4 колонны возле ориентиров. По сигналу ходят с мячом в руках врассыпную со словами: «У ребят порядок строгий. Знают все свои места. Ну, трубите веселее: тра-та-та, тра-та-та!». На последние слова дети строятся в колонны в том порядке как в начале игры. Дети должны слова произносить четко, строиться быстро, не сталкиваться.<br><i>Вариант: вести мяч ногами врассыпную, на последние слова строиться в колонны, приняв стойку футболиста</i> | Скорость, ловкость<br><i>Ведение мяча</i> |
| 6                            | Весёлые гуси            | Дети стоят шеренгой, мяч держат перед грудью в прямых руках. По сигналу идут гуськом до флажка или линии. Назад возвращаются бегом. Кто быстрее                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Сила, скорость                            |
| 7                            | Наступление             | Две команды стоят в шеренгах. Игроки первой команды по сигналу начинают вести мяч на сторону другой команды (которые стоят спиной, в стойке футболиста). Когда первые подходят на расстояние трех шагов, по свистку берут мяч в руки и убегают, а вторая команда поворачивается, тоже берёт мячи в руки и догоняет, стараясь их осалить. Далее команды меняются ролями                                                                                                      | Скорость, ловкость                        |

|    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |
|----|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 8  | Пингвины                           | В игре участвует две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5-8 метрах от детей ориентиры. По сигналу первые номера каждой команды, зажав мяч между коленями, устремляются к флажкам (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами возвращаются бегом и становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполнят перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны | Сила, ловкость     |
| 9  | Частый бег через барьеры           | Дети стоят двумя колоннами. Перед ними барьеры, в конце обруч с мячами. По очереди детям надо спокойно бежать и переступать через барьеры, часто поднимая бедро. Руки с той же частотой двигаются вдоль туловища. Когда преодолеют все барьеры, берут мяч в руки с корзины и делают ускорение на место (можно вести мяч ногами)                                                                                                                                                                                      | Скорость, ловкость |
| 10 | Челночный бег                      | 1. дети стоят шеренгой с мячом в руках, бегут до линии (касаются мячом, или оббегают предмет) и возвращаются обратно от 2 до 6 раз (индивидуально).<br>2. дети стоят колоннами и по очереди переносят предметы, возвращаясь назад к своей команде. Первый участник собирает, второй раскладывает на места (шайбы, шишки, кольца и т.п.)                                                                                                                                                                              | Скорость, ловкость |
| 11 | Запрыгивание на скамейку           | Дети потоком идут друг за другом, прыгают ноги вместе, ноги врозь. Скамейка низкая между ног. Ноги врозь на полу, прыжком стать ноги вместе на скамейку. Снова спрыгнуть на пол ноги врозь. Продвигаются вперёд. Назад возвращаются бегом                                                                                                                                                                                                                                                                            | Сила, ловкость     |
| 12 | Машинки                            | Дети сидят на полу, ноги и руки вытянуты вперёд. По сигналу скользят по полу подтягиваясь ногами (пятки упираются в пол, а ягодицами подтягиваются к стопам). Мяч в вытянутых руках впереди. Чья команда быстрее построится в шеренгу. Либо в колонне потоком до ориентира «ехать», назад бегом                                                                                                                                                                                                                      | Сила               |
| 13 | Лягушки                            | Прыжки из глубокого приседа с мячом в руках до ориентира потоком или шеренгой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Сила               |
| 14 | Семенящий бег на месте + ускорение | Бежать на месте 3-5 сек. с мячом в руках высоко и часто поднимая бедра, касаясь коленом мяча. По сигналу сделать ускорение до ориентира. Шеренгой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Скорость           |
| 15 | Прыжки на одной ноге за мячом.     | Бросить мяч руками или ударить ногой и прыгать за ним на правой ноге, забрать и вернуться назад на левой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Сила               |
| 16 | Поворот на бегу                    | Ребёнок бежит с мячом в руках (или без мяча), а по сигналу во время бега делает поворот на 360° и продолжает бег до ориентира (или мяча, забирает его ногой)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ловкость           |
| 17 | Удочка                             | Дети становятся в круг, посередине -водящий, который вращает веревку по земле влево или вправо по кругу. Стоящие за кругом - подпрыгивают, стараясь не задеть веревку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Сила               |

|                                           |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |
|-------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 18                                        | Мы — весёлые ребята     | Дети строятся на одной стороне площадки за одной чертой. На противоположной стороне площадки проведена другая черта. Сбоку от детей, на середине между линиями - ловишка. Дети: Мы -веселые ребята, Любим, бегать и скакать. Ну, попробуй нас поймать! Раз, два, три — лови! После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, «ловишка» пытается дотронуться до них. Кого поймали – выбывает (или выполняет задание)                                                                                                                                           | Скорость, ловкость  |
| 19                                        | Невод и рыбки           | Одна команда делает «невод» взявшись за руки цепочкой. Игроки другой команды – рыбки. Невод должен поймать рыбок, для этого крайние игроки невода должны замкнуть круг, взяться за руки. Пойманная рыбка выбывает. После сигнала команды меняются ролями. Чья команда поймала больше рыбок, та и победила                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ловкость            |
| 20                                        | Ловишки (варианты)      | Ловишка гоняется за играющими, стараясь их осалить. Пойманный выбывает. Варианты: коснуться рукой, попасть мячом, вытащить ленту из-за пояса, вместо бега прыжки на одной или двух ногах, с домиками или без                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ловкость, скорость. |
| <b>Специальная техническая подготовка</b> |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |
| 21                                        | Удар после передачи     | Дети стоят колонной, у каждого по мячу, перед ними на расстоянии 3-5 м стоит взрослый. По очереди каждый ребёнок делает ему передачу и сразу бежит вперёд. Взрослый откатывает мяч влево или вправо, а ребёнок с разбега бьёт по мячу. Перед ребёнком можно поставить ворота, можно просто бить в стену. На ворота также можно поставить вратаря. Вариант: ребёнок бьёт мячом об щит (скамейку) и после отскока ударяет мячом по воротам. Щит расположен с лево или с право от ребёнка под углом, так чтобы после удара мяч отскакивал на ход футболисту (игра «в стеночку») | Удар, передача      |
| 22                                        | Вбрасывание аута        | Дети разбиваются на пары, у каждой по мячу. Партнёры отходят на 2-3м друг от друга (можно дальше, главное чтоб могли добросить мяч) и с места бросают мяч из-за головы в руки товарищу по очереди                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Передача, остановка |
| 23                                        | Сделай круг             | У каждого участника по мячу. После сигнала начинают ведение по всей площадке. По команде «Сделай круг», каждая команда стоит вокруг своего обруча лицом в центр, руки на поясе, нога на мяче. Кто быстрее построится и сделает это красивее                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ведение             |
| 24                                        | Не выпусти мяч из круга | (быстро передать мяч ногой по кругу)<br>Дети делятся на 2-3 группы. Один мяч в кругу. Передавая мяч друг другу, выполняя удары в разных направлениях (влево, вправо), стремятся не выпустить мяч из круга                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Передача            |
| 25                                        | Подвижная цель          | Считалкой выбирают водящего. Дети становятся в круг, водящий — в центре. Передавая мяч ногами, дети стремятся «осалить» водящего.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Удар, передача      |



|    |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
|----|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|    |                         | Водящий пытается увернуться от мяча (перепрыгивая мяч, убегая то влево, то вправо)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |
| 26 | Ведение мяча парами     | Дети делятся на пары. Ребенок без мяча бежит, меняя темп, ребенок с мячом должен не отстать. Ребенок без мяча задает темп; ребенок с мячом пытается под него подстроиться. Добежав до противоположной стороны площадки, дети меняются ролями                                                                                                                                                                  | Ведение, передача |
| 27 | Точная передача (прямо) | Дети становятся вдоль площадки парами, расходятся на расстояние 4-5 м друг от друга. Направляют мяч ударом внутренней стороной подъема, останавливают подошвой. Задача: точно выполнить удар, при остановке не потерять мяч                                                                                                                                                                                   | Передача          |
| 28 | У кого меньше мячей     | Дети образуют две разные команды. Каждая из них берёт по 2-3 мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40-50 см от пола. После сигнала 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 окажется меньше мячей | Удар              |
| 29 | Забей в ворота (роли)   | (нападающие и защитники). Дети делятся на две команды («Нападающие», «Защитники»). Нападающие по очереди забивают мячи. Защитники стараются поймать, отбить мячи, возвращают их обратно нападающим. Затем дети меняются местами, меняется и название команд. Выигрывает команда, забившая больше мячей                                                                                                        | Удар              |
| 30 | Задержи мяч («квадрат») | Дети становятся в круг – это нападающие, внутри круга – защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбил мяч последним                                                                                                                      | Передача          |
| 31 | Передача на ход         | (передача мяча в движении). Дети разбиваются на пары и становятся напротив друг друга, боком. Игроки ведут мяч и посылают его то левой, то правой ногой на ход товарищу, стараясь сделать точную передачу                                                                                                                                                                                                     | Передача          |
| 32 | Борьба за мяч           | Дети делятся на пары. По сигналу начинают борьбу за мяч. Если ребенок изначально отобрал мяч, завладел им раньше, не дойдя до противоположной стороны площадки, дети продолжают игру, поменявшись ролями                                                                                                                                                                                                      | Ведение, обводка  |
| 33 | Выбивной ногой          | Чертятся две линии, за каждой из них стоит ведущий. Между линиями находятся остальные дети. Задача ведущих осалить играющих детей мячом, задача этих детей – уворачиваться, перемещаясь по площадке. За линии заходить нельзя. Ведущие бьют мяч ногами, стараясь послать мяч низом, чтобы он угодил в ноги убегающих. Кого выбивают – выходит из игры                                                         | Удар              |

|    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                  |
|----|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 34 | За мячом (встречная)                  | Дети стоят колоннами, перед ними на расстоянии 2 метров взрослый с мячом в ногах. По сигналу он делает передачу первому ребёнку, тот возвращает мяч обратно и бежит за взрослого (становится ему за спину в колонну). Затем взрослые передаёт мяч второму игроку и т.д. Эстафета проводится «цепочкой». Чья команда быстрее построится за взрослым | Передача                         |
| 35 | Передача после обводки                | Дети стоят колонной с мячом в ногах. Перед ними ориентиры на расстоянии 1,5-2 метров друг от друга. Задача: обвести все ориентиры змейкой и сделать передачу назад. Бегом вернуться в колонну                                                                                                                                                      | Передача, ведение                |
| 36 | Зигзаг                                | Дети стоят в шахматном порядке и делают передачу по диагонали, начиная с первого и до последнего игрока, затем возвращают мяч до первого                                                                                                                                                                                                           | Передача                         |
| 37 | Эстафеты с мячом                      | Дети стоят колонной выполняют упражнение потоком или по одному. Варианты: обвести фишки змейкой, ведение по прямой, ударить мяч вдаль или по воротам догнать и вести обратно. Можно отдать передачу от фишки и бегом возвращаться обратно                                                                                                          | Передача, удар, ведение          |
| 38 | Передача в 3, 4, 5 (по кругу)         | Дети стоят кругом по трое, четверо и т.д. Задача: передавать мяч в разных направлениях друг другу                                                                                                                                                                                                                                                  | Передача                         |
| 39 | Сбей кеглю в центре                   | Дети стоят по кругу, в центре кегля. Бьют мячом стараясь сбить кеглю. Кому отлетает мяч тот и бьёт. Кто больше всех раз сбил, тот и побеждает                                                                                                                                                                                                      | Удар                             |
| 40 | Точная передача навстречу             | Дети стоят по двое в затылок друг другу, у первого мяч. Он ведёт мяч на противоположную сторону площадки, разворачивается, делает передачу и бежит на своё место. Второй ребёнок, получивший мяч выполняет аналогичные действия                                                                                                                    | Передача, ведение                |
| 41 | Футбол по командам                    | Команды придумывают название, выбирают капитана. Игра по упрощённым правилам. Два тайма по 7-10 минут (если на большой площадке) или по 2-3 минуты (в конце занятия или когда много участников на маленькой площадке, чтоб делать смены). После перерыва — смена сторон                                                                            | Передача, ведение, удар, обводка |
| 42 | Мяч капитану (шеренга, колонна, круг) | У каждого игрока по мячу, перед ними стоит капитан без мяча. Они по очереди дают передачу капитану, тот возвращает им мяч обратно. Можно проводить с командами, чья быстрее сделает все передачи                                                                                                                                                   | Передача                         |
| 43 | Футбол сидя                           | Дети сидят на полу кругом руками опираются сзади, ноги вытянуты вперёд. Отбивают мяч ногами (подошвой). Полкруга занимает одна команда, полкруга вторая. Чья команда пропустит мяч - проигрывает                                                                                                                                                   | Удар, передача                   |
| 44 | Тоннель с мячом                       | Прокатить мяч через тоннель (несколько дуг), оббежать его и забрать мяч. Ударить нужно так, чтобы мяч прокатился прямо, не касаясь стен тоннеля                                                                                                                                                                                                    | Передача, ведение                |
| 45 | Через центрального                    | Упражнение выполняют втроем. Двое крайних детей с мячами, центральный без мяча. Вначале                                                                                                                                                                                                                                                            | Передача                         |

|    |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |
|----|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|    |                               | один делает передачу центральному, который останавливает мяч и возвращает обратно, затем разворачивается для получения следующей передачи. После 5-6 передач дети меняются местами                                                                                        |         |
| 46 | Учись считать                 | Дети ведут мячи по всей площадке. Взрослый называет цифру от 1 до 5 и дети строятся в том количестве человек, какая названа цифра (по одному, по двое, трое и т.д.). Чья подгруппа детей построилась быстрее та и победила                                                | Ведение |
| 47 | Попади в ворота               | Дети делятся на две команды. Стоят колоннами, перед каждой из которой малые ворота (дуги). Ребята наносят удар по неподвижному мячу по очереди, забирают мяч и идут в конец колонны. Чья команда больше забьет мячей                                                      | Удар    |
| 48 | Наступи на мяч                | Дети ведут мяч по всей площадке, стараясь не упустить его и не столкнуться с остальными детьми. По сигналу дети наступают на мяч одной ногой, а руки держат на поясе. По второму сигналу продолжают движение с мячом                                                      | Ведение |
| 49 | Сбей кегли                    | На расстоянии четырёх метров от линии стоят кегли (4-6 шт.). Дети устанавливают мяч на эту линию и бьют по неподвижному мячу, пытаясь им сбить кегли                                                                                                                      | Удар    |
| 50 | Проведи через ворота          | Ребёнок ведёт мяч, прокатывает его в ворота, оббегает их и ведёт мяч дальше (всё расстояние равно шести метрам, ворота стоят на расстоянии трёх метров от точки старта)                                                                                                   | Ведение |
| 51 | Попади в мишень на стене      | Дети делятся на две команды и стоят колоннами. С расстояния 3-4 метра детям надо попасть в обозначенную на стене мишень. Ребята наносят удар по неподвижному мячу по очереди, забирают мяч и идут в конец колонны. Чья команда больше раз попадёт в мишень                | Удар    |
| 52 | Наступи на мяч после вращения | Дети ведут мяч по всей площадке, стараясь не упустить его и не столкнуться с остальными детьми. По сигналу дети наступают на мяч одной ногой, а руки держат на поясе. По второму сигналу дети вращаются на 360° и снова наступают на мяч. Далее ведение мяча продолжается | Ведение |
| 53 | Удар по катящемуся мячу       | Дети стоят колонной. У каждого ребёнка по мячу. По сигналу ребёнок толкает мяч подошвой вперёд себя, догоняет его и бьёт им о стену (ворота, другая мишень или просто на силу). Забирает мяч и становится в конец колонны                                                 | Удар    |
| 54 | Прокати под скамейкой         | Ребёнок ведёт мяч, толкает его так, чтобы он прокатился под скамейкой (высота 25 см.), затем не останавливаясь перепрыгивает через неё и продолжает ведение мяча дальше. Поточно, колоннами                                                                               | Ведение |
| 55 | Жонглирование (1) не урони    | Ребёнок подбрасывает мяч вверх перед собой и в момент падения мяча, он встречным движением ноги не сильно бьёт по нему, стараясь подбить его снова вверх перед собой. Главное не уронить мяч на пол. Фронтально или как соревнования индивидуально                        | Ведение |

|    |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |
|----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 56 | Сильный удар              | Удар по неподвижному мячу с разбега. Расстояние от мяча до стены 3 - 5 метров. Дети стоят шеренгой напротив стены и бьют все одновременно по сигналу. После удара катят мяч руками обратно / прыгают с мячом в руках / ведут ногой / идут спиной вперёд и т.п.                                                                                                                                                          | Удар          |
| 57 | Удар мяча о стену и приём | Дети располагаются вдоль стены, у каждого по мячу. Они каждый в своём темпе играет мячом от стены. Делает аккуратную передачу и останавливает мяч подошвой                                                                                                                                                                                                                                                              | Удар          |
| 58 | Бросок и остановка мяча   | Ребёнок сам себе подбрасывает мяч вверх и останавливает его подошвой или другой частью ног. Можно стать парами, где один будет набрасывать, а второй останавливать. Или ребёнок может воспользоваться стеной, бросать в неё мяч                                                                                                                                                                                         | Передача      |
| 59 | Удар после обводки фишек  | Дети стоят с мячами в колонне. Перед ними 3-4 фишки. По очереди они обводят препятствия змейкой и сразу делают удар по воротам или в стену                                                                                                                                                                                                                                                                              | Удар, ведение |
| 60 | Съедобное - несъедобное   | Дети стоят шеренгой, взрослый перед ними с мячом. Он делает передачу каждому ребёнку по очереди и называет съедобные или не съедобные предметы. Если это можно есть, ребёнок мяч останавливает и возвращает обратно, если нельзя, то одним касанием отбивает мяч взрослому. Кто ошибается - выходит из игры                                                                                                             | Передача      |
| 61 | Вокруг света              | (ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях). Дети берут обручи, расходятся по площадке, кладут обруч на землю. По сигналу ведут мяч влево. Сигнал! Меняют направление. Дети стараются с мячом не уходить далеко от обруча, не потерять мяч. Выполнившие задание в движении туда и обратно поднимают обруч вверх, пролезают в него. Задание повторяется                                      | Ведение       |
| 62 | Найди своё место (обруч)  | Обручи разложены по всей площадке. Дети ведут мяч в рассыпную, а по сигналу они должны вернуться в свои обручи и принять стойку футболиста (одна нога на мяче, руки на поясе). В руки мяч не брать, ведение ногами                                                                                                                                                                                                      | Ведение       |
| 63 | Попади в обруч            | Дети строятся в 2 шеренги одна против другой, на расстоянии 3-4 м. У ребят второй шеренги в руках обручи (ворота), у детей первой шеренги – мячи. Они отходят на 2-3 шага назад. По сигналу разбегаются и ударяют по мячу, пытаясь попасть в обруч. После чего идут (бегут, прыгают и пр.) за мячом, пролезают в обруч, забирают мяч и быстро занимают исходную позицию. После нескольких ударов игроки меняются ролями | Удар          |
| 64 | Кто быстрее к финишу      | Дети строятся в шеренгу за линией. Руководитель дает установку (ведение мяча правой ногой); дети ведут мяч, стараясь не потерять его и прибежать к финишу первым. На последующих занятиях задание усложняется: вести мяч попеременно левой – правой ногой. После финиша предлагается докатить мяч руками на линию                                                                                                       | Ведение       |

|    |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
|----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|    |                    | старта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
| 65 | Смена сторон       | Команды стоят в шеренгах напротив, у каждого мяч. По сигналу начинают вести мяч на противоположную линию, то есть на то место где стояла противоположная команда (меняются сторонами). Чья команда построится на линии быстрее, та и выиграла. Важно не упустить мяч и не столкнуться                                                                                                                                         | Ведение        |
| 66 | Ловкие ребята (1)  | (ведение мяча между кеглями поочередно левой - правой ногой, обводка)<br>Дети делятся на 2 команды («Спартак» и «Динамо»). По принципу расчета «на первый — второй» становятся в 2 колонны. По сигналу ведут мяч между кеглями, подбирая ногу для обводки. Эстафета проводится «цепочкой».<br>Чья команда быстрее                                                                                                             | Ведение        |
| 67 | Меткий футболист   | (игра-аттракцион).<br>В начерченный на земле круг ставят мяч, в 4-6 шагах от него становится игрок. Ему на голову надевают бумажный колпак, имеющий форму ведра без дна. Игрок поворачивается кругом на 360°, стараясь оказаться лицом к мячу, подходит к мячу и ударяет по нему ногой                                                                                                                                        | Удар           |
| 68 | Кто больше отобьёт | (удар мяча о стенку и обратно)<br>Дети становятся в шеренгу вдоль стены (2,5-3 м), ударяют по мячу так, чтобы он отскочил от стены. Стремятся как можно больше отбить мячей, не потеряв мяч                                                                                                                                                                                                                                   | Передача, удар |
| 69 | Светофор           | Дети ведут мяч в рассыпную по всему залу (площадке). На зелёный свет продолжают ведение мяча, на жёлтый – берут мяч в руки держат его перед грудью и шагают на месте с высоким подниманием колен, на красный свет – принимают стойку футболиста (руки на поясе, опора на одну ногу, вторая на мяче, спина ровная)                                                                                                             | Ведение        |
| 70 | С ноги на ногу     | Ребёнок идёт лицом вперёд, отбивая мяч внутренними сторонами стоп. Мяч катается от одной ноги к другой, между ног. Доходит до ориентира и так же возвращается обратно. Стараются делать быстро                                                                                                                                                                                                                                | Ведение        |
| 71 | Жонглирование (2)  | Ребёнок подбрасывает мяч вверх на уровне головы и после отскока от пола (земли) подбивает его ногой (стопой или коленом). Так каждый раз после отскока от пола ребёнок ударяет по мячу пока он не перестанет прыгать («раз – на пол, раз – ногой»)                                                                                                                                                                            | Ведение        |
| 72 | Перекати, останови | Ребёнок становится левым боком вперёд, мяч держит под дальней правой ногой (опирается на мяч подошвой). Идёт приставным шагом, перекачивает подошвой правой ноги мяч вперёд (как бы «гладит его»), останавливает его подошвой левой ноги, снова делает перекат правой, снова останавливает левой и т.д. дойдя до ориентира ребёнок также, не разворачиваясь, возвращается обратно, правым боком, мяч, перекачивая левой ногой | Ведение        |

|    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |
|----|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 73 | Удар с лёта                           | Стоя на месте или двигаясь вперед нужно подбросить мяч руками (или подкинуть ногой) и в момент, когда он будет опускаться встречным движением ноги сильно ударить по мячу, чтоб он полетел вперед вдаль или в цель. Удар наносится подъёмом стопы, как левым, так и правым. Нужно успеть ударить по мячу, пока он не коснулся земли                                                                                                      | Удар    |
| 74 | Жонглирование (поймать)               | Стоя на месте или двигаясь вперед нужно подбросить мяч руками (или подкинуть ногой) и в момент, когда он будет опускаться встречным движением ноги ударить по мячу, чтоб он подлетел вертикально над ребёнком. Удар наносится подъёмом стопы, как левым, так и правым. После удара можно снова поймать мяч (на этапе разучивания), можно подбивать его, чтоб не упал на пол                                                              | Ведение |
| 75 | Погладь мяч подошвой                  | Ребёнок становится левым боком вперед, мяч держит под дальней правой ногой (опирается на мяч подошвой). Идёт приставным шагом, перекатывая подошвой правой ноги мяч вперед (как бы «гладит его»), дойдя до ориентира ребёнок также не разворачиваясь возвращается обратно, правым боком, мяч перекатывая левой ногой                                                                                                                     | Ведение |
| 76 | Подбей мяч коленом                    | Стоя на месте или двигаясь вперед нужно подбросить мяч руками и в момент когда он будет опускаться встречным движением ноги ударить по мячу, чтоб он подлетел вертикально над ребёнком. Удар наносится бедром, как левым, так и правым. После удара можно снова поймать мяч (на этапе разучивания), можно подбивать его, чтоб не упал на пол                                                                                             | Ведение |
| 77 | Ударь шарик головой                   | Дети идут колонной друг за другом (расстояние 2-3 м) и по очереди бьют лбом по подвешенному на верёвке воздушному шару                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Удар    |
| 78 | Толкни мяч подошвой                   | Ребёнок идёт лицом вперед, толкает мяч подошвой правой ноги, при этом прыгает на левой. Двумя ногами на пол не становится. Делает это непрерывно до ориентира, затем разворачивается и толкает мяч левой ногой. Второй вариант: делает толчок правой ногой, ставит её на пол и сразу же толкает подошвой левой ноги, ставит левую на пол, толкает правой и т.д. назад можно возвращаться спиной, как бы «загребая мяч» под себя подошвой | Ведение |
| 79 | Перебрось носком                      | Стоя на месте или двигаясь с мячом, ребёнку нужно перебросить его носком через препятствие. Главное здесь, чтоб футболист не бил по мячу, а подставив под него ногу - сделал резкое движение вверх. Мяч должен перелететь через препятствие                                                                                                                                                                                              | Ведение |
| 80 | Комбинированное ведение мяча по кругу | Дети идут друг за другом вокруг площадки, ведут мяч разными способами (только левой, или только правой, или двумя ногами, перекатывают подошвой) и по пути выполняют различные задания. Обводят ориентиры змейкой, делают                                                                                                                                                                                                                | Ведение |

|    |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |
|----|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|    |                   | передачу взрослому, отбивают мяч от стены, прокатывают в тоннель или дугу, ударяют по воротам, перебрасывают носком мяч через препятствие и прочее. Всё зависит от размеров зала (площадки), оборудования и количества детей. Проходят 2-3 круга в одну сторону, затем - в противоположную                                        |         |
| 81 | Раз, два, перекат | Ребёнок идёт лицом вперёд, отбивая мяч внутренними сторонами стоп. Мяч катается от одной ноги к другой, между ног. Раз - делает толчок правой ногой, два – толчок левой, перекат – подошвой правой ноги перекатывает мяч (гладит его) и повторяет упражнение уже с левой ноги. Доходит до ориентира и так же возвращается обратно | Ведение |

### 3.4. Специальная тактическая подготовка (беседы с детьми)

Таблица 7

| №<br>п/п | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | <p><b>Примерные</b></p> <p>«Что я знаю о футболе?»</p> <p>Ребята, расскажите, что вы знаете о футболе?</p> <p>Чем в него играют? (мячом)</p> <p>Где играют? (на поле, стадионе, в зале)</p> <p>Кто играет? (Взрослые и дети, женщины и мужчины)</p> <p>Что нужно, чтобы сыграть? (форма, поле, ворота, мяч, команда, табло)</p> <p>Что нужно делать в игре? (бить мяч ногами в ворота, чтобы забить больше голов)</p> <p>Какие есть роли у игроков? (нападающий, защитник, вратарь)</p> <p>Кто судит игру? (судья)</p> <p>Кто поддерживает свою команду? (болельщики, фанаты)</p> <p>И прочие вопросы, которые помогут выявить начальные представления детей о футболе.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2        | <p><b>«Футбол - одна из самых популярных игр в мире»</b></p> <p>- Ребята, сегодня мы поговорим об одной очень увлекательной игре, а о какой — попробуйте отгадать!</p> <p>Знаю я секрет один:</p> <p>Есть волшебный витамин.</p> <p>Не едят его, не пьют,</p> <p>А кидают, и бросают,</p> <p>И ногами сильно бьют.</p> <p>Что это за витамин? В какой игре его бьют ногами? Правильно: футбольный мяч! Вот он, какой пестрый и красивый!</p> <p>Футбол - самая древняя игра. Название этой игры происходит от двух английских слов: «фут» — <i>ступня</i> и «бол» — <i>мяч</i>, т.е. в этой игре по мячу бьют ногой.</p> <p>Вы знаете, во всех видах спорта существуют определённые правила, которые со временем изменяются. А в футболе, в отличие от всех других видов спорта, правила игры за 200 лет почти не изменились. Очень давно в правилах не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол немыслим, это: 11-метрового штрафного удара, называемого <i>пенальти</i>, и судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны.</p> <p>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!</p> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | <p><b>«Цель игры, табло, гол»</b></p> <p>- Ребята, а вы знаете, какая в футболе цель? (победа над соперником). А что нужно сделать, чтобы победить? (Забить гол в ворота соперника). Правильно, каждый игрок стремится забить гол, чтобы его команда одержала победу. И та команда победит, которая больше забьёт мячей.</p> <p>А кто же считает забитые мячи? (судья) Как вы думаете, где-нибудь пишут счёт, чтобы всем зрителям было видно? (на табло) Обычно над футбольным полем размещают вот такое табло (показывает фото). Именно на нём большими цифрами написан счёт. Это делается для того, чтобы все - и игроки и зрители знали, кто выигрывает по ходу игры.</p> <p>Кроме счёта на табло указывают название команд, время которое уже прошло и период (первый или второй). Раньше всё записывали мелом, позже придумали таблички с цифрами, которые писали краской. А теперь сделали электронные табло, где все слова и цифры ярко светятся и видны с большого расстояния. А вы видели такое табло?</p> <p>У нас тоже будет табло, и во время игр мы будем записывать заработанные вами очки. А теперь можно и посоревноваться. А очки будем считать все вместе.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4 | <p><b>«Поле, основные линии»</b></p> <p>- Любую спортивную площадку можно превратить в футбольное поле. Желательно, чтобы площадка была покрыта травой, без кочек и впадин.</p> <p>Посмотрите на рисунок: футбольное поле похоже на прямоугольник. Длина поля не должна превышать 24 м, ширина — 18 м. Если площадка меньшей площади, то число игроков в командах должно быть меньше — иначе не избежать столкновений и травм.</p> <p>Длинные линии называют боковыми, короткие — это линии ворот, потому что посередине этих линий ставятся ворота. Поле на две части делит средняя линия, посередине которой отмечен центральный круг диаметром 5 м. Вы помните для чего нужен центральный круг?</p> <p>Правильно, здесь разыгрывается начальный удар.</p> <p>Разметка площадки делается мелом (10 см). Если нет такого количества мела, можно использовать песок.</p> <p>Ширина ворот - 3 м; высота - 2 м. Ворота образованы круглыми столбами диаметром 12 см и окрашены в белый цвет. К крючкам ворот крепится сетка, удерживающая мяч.</p> <p>На всех углах площадки и на месте пересечения средней и боковых линий ставят красные флажки.</p> <p>Как вы думаете, для чего нужна разметка?</p> <p>Вы правы: для того чтобы играющие на площадке не выходили за линии. Если мяч ушел за пределы площадки от игрока одной команды, то судья отдает мяч для вбрасывания игроку из другой команды.</p> <p>Ребята, теперь вы знаете, как можно во дворе сделать футбольное поле. Теперь вам скучать не придется. Играйте на здоровье!</p> |
| 5 | <p><b>"Умейте нападать и защищаться (Техника игры в футбол)"</b></p> <p>— Вы уже многому научились из того, что должен уметь настоящий футболист. Попробуем поиграть!</p> <p>В игре ты можешь быть как нападающим, так и защитником.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 6 | <p><b>«Простейшие правила игры»</b></p> <p>- У каждой спортивной игры, будь то баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон и др., есть свои правила. В футболе тоже есть правила, которые нужно знать.</p> <p>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.</p> <p>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 ошибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.</p> <p>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.</p> <p>Судья ставит мяч на землю. По сигналу один из игроков команды, начавший игру, бьет по</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснутся мяча другие игроки.</p> <p>Игроки команды соперников не должны находиться близко к центральному кругу - они стоят не ближе двух шагов от линии круга.</p> <p>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.</p> <p>Игроки имеют право вести мяч только ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника.</p> <p>Задача игроков противоположной команды — не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить мяч.</p> <p>В футболе только вратарь имеет право брать мяч в руки — остальные полевые игроки играют ногами.</p> <p>Одна из команд забила мяч в ворота, значит, игра возобновляется игроком команды, в ворота которой был забит мяч.</p> <p>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.</p> <p>По окончании игры поиграйте в малоподвижную игру, чтобы привести организм в более спокойное состояние.</p> <p>Судья может менять игроков в течение 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. Если игроки обеих команд совершают нарушения одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения).</p> <p>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 называется «грубой игрой».</p> <p>Играйте дружно, поддерживайте друг друга! Помните: эта игра должна приносить радость и удовлетворение.</p> |
| 7 | <p><b>«Как избежать травматизма»</b></p> <p>Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы.</p> <p>Чтобы избежать травматизма:</p> <p>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;</p> <p>в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;</p> <p>учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть — пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 8 | <p><b>«Как победить»</b></p> <p>Футбол - игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды - эгоистам в футболе удача не сопутствует.</p> <p>«Нужно ... умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...»</p> <p>Эти слова великого педагога А.С. Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:</p> <p>Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.</p> <p>Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.</p> <p>Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.</p> <p>Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.</p> <p>Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все - за одного». Ставьте интересы команды выше своих - только тогда вы добьетесь положительного результата.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 | <p><b>«Учимся играть в футбол (о технике)»</b></p> <p>- Ребята, вы смотрели по телевизору футбольный матч вместе с папой? Вы видели, сколько болельщиков на трибунах?</p> <p>И снова мы спешим на стадион -</p> <p>И никуда от этого не деться.</p> <p>Кто магией футбола увлечен,</p> <p>Того не покидает детство.</p> <p>А почему футбол привлекает столько зрителей? Да потому, что футболисты, как артисты, демонстрируют свои таланты, соревнуются в умении вести, останавливать мяч, бить по нему.</p> <p>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.</p> <p><i>Перемещение игрока.</i> 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.</p> <p><i>Удары по мячу.</i> Ударами забивают мяч в ворота соперника, ударами же передают мяч партнеру, ведут мяч.</p> <p>Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой (в ставшем возрасте).</p> <p><i>Удар внутренней стороной стопы</i> — 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 <i>удар подъемом ноги</i>, то по мячу можно ударить серединой, внутренней и внешней частью подъема.</p> <p><i>Удар серединой подъема</i> 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.</p> <p><i>Для удара внешней частью подъема</i> нужно в момент замаха повернуть бьющую ногу носком внутрь.</p> <p><i>Удар внутренней частью подъема</i> — самый распространенный. Он выполняется так же, как и серединой подъема. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги.</p> <p>Удары могут выполняться по неподвижному, 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 по расстоянию.</p> <p><i>Остановка катящегося мяча</i> дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам.</p> <p>Самое главное при остановке мяча — чтобы он не отскочил от ноги игрока.</p> <p><i>При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы</i> 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.</p> <p><i>Остановка катящегося мяча подошвой.</i> 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.</p> <p><i>Ведение мяча.</i> 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.</p> <p>Чтобы <i>отобрать мяч</i>, нужно угадать намерение соперника, владеющего мячом, и послать ногу навстречу мячу. При этом старайтесь не толкнуть соперника, не ударить его по ноге.</p> <p><i>Вбрасывание мяча.</i> Если во время игры мяч ушел за линию поля, то выполняется</p> |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10 | <p><b>«Что я знаю о футболе?» (итоги)</b></p> <p>Ребята, расскажите, что вы знаете о футболе?</p> <p>Чем в него играют? (мячом)</p> <p>Где играют? (на поле, стадионе, в зале)</p> <p>Кто играет? (Взрослые и дети, женщины и мужчины)</p> <p>Что нужно, чтобы сыграть? (форма, поле, ворота, мяч, команда, табло)</p> <p>Что нужно делать в игре? (бить мяч ногами в ворота, чтобы забить больше голов)</p> <p>Какие есть роли у игроков? (нападающий, защитник, вратарь)</p> <p>Кто судит игру? (судья)</p> <p>Кто поддерживает свою команду? (болельщики, фанаты)</p> <p>И прочие вопросы, которые помогут выявить знания и представления детей о футболе, которые они получили за время тренировок.</p> |

### 3.5. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия включают в себя в основном педагогические, гигиенические и медико-биологические средства.

**Педагогические средства** подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

**Медико-биологическая** группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание имеют специальную восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион детей должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам лица и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Между тренировочными занятиями следует применять продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Система **гигиенических факторов** включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом и др.

### **3.6. Требования техники безопасности**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма занимающегося к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренера, непосредственно проводящего занятие с группой. Допуск к занятиям осуществляется только после проведения соответствующих инструктажей. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с охраной труда и правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

### **3.7. Материально-техническое сопровождение программы**

Для реализации программы необходимо создать предметно-игровую зону (или физкультурно-оздоровительную), в состав которой входит спортивный зал для занятий в холодное время года и в плохие погодные условия, спортивная площадка или крупное игровое (футбольное) поле.

Дополнительно могут быть организованы мелкие игровые зоны, либо сама площадка поделена на отдельные площадки меньшего размера.

Все компоненты физкультурно-оздоровительной среды должны соответствовать росту детей, и изготовлены с учётом безопасности их использования. Возможно изготовление нестандартного оборудования (сигнальные конусы, дуги для подлезания, маленькие ворота, барьеры и прочее).

Рекомендуется следующее игровое оборудование: мячи разного размера, кегли, обручи, корзины для мячей, дуги для подлезания, барьеры для прыжков, атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, ленты и прочее), футбольные ворота разных размеров.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

### **Диагностика физической подготовленности**

- *Бег на 10 м с хода* (быстрота).

Общая дистанция – 14 м (отсечки находятся на расстоянии 2 м от старта и 2 м после финиша). Даются две попытки. Фиксируется время лучшей из них.

- *Ведение мяча между кеглями — 10 м;* (ориентировка в пространстве, координация движений).

Ставятся кегли (6 шт.), расстояние между ними 2 м. Даются две попытки. Фиксируется время лучшей из них и количество сбитых предметов.

- *Удары по воротам с места — 5 ударов* (техника и точность).

Удары проводятся с расстояния в 5 м; размеры ворот – 1,2 х 0,8 м. Дается одна попытка. Фиксируется число попаданий и отмечается какой частью стопы наносится удар (носком, внутренней, внешней, подъемом).

- *Жонглирование мячом* («чувство мяча», координация движений).

Ребёнок подбрасывает мяч вверх на уровне головы и после отскока от пола (земли) подбивает его ногой (стопой или коленом). Так каждый раз ребёнок ударяет по мячу, пока он не перестанет прыгать («раз – на пол, раз – ногой»). Даются три попытки. Фиксируется наибольшее количество ударов.

Полученные результаты сравниваются по отношению к самому ребёнку. Таким образом, прослеживается динамика развития физической подготовленности ребёнка к игре в футбол.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. **Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю.** Первые шаги в футболе [Текст]: методич. пособие для групп начальной подготовки / В.В. Варюшин, Р.Ю. Лопачев – Н.Новгород: РА «Квартал», 2015 г. - 120 стр.

2. **Волошина, Л.Н.** Современная методология обучения играм с элементами спорта [Текст] / Л.Н. Волошина // Дошкольное воспитание.– 2005 г.– №11.-с. 17-19.

3. **Волошина, Л.Н., Курилова Т.В.** Играйте на здоровье [Текст]: Физическое воспитание детей 3-7 лет. Программа, конспекты, материалы. ФГОС / Л.Н. Волошина – М.: Вентана-Граф, 2015 г. – 224 стр.

4. **Выходи играть во двор:** парциальная программа / Л.Н. Волошина и др. Белгород: издательство ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2015 – 44 стр.

5. **Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И.** Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет [Текст]: Методическое пособие / А.В. Лексаков – Н.Новгород: ООО «РА Квартал», 2015 г. - 144 стр.

6. **Массовый футбол.** Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ – М.: «Российский футбольный союз», 2015 г. - 107 стр.

7. **Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет.** /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. – Н.Новгород: ООО «Спринт», 2015 г. - 256 стр.

8. **Голомазов С., Чирва Б.** Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры. М.: ТВТ Дивизион, 2008 г. - 476 стр.
9. **Голомазов С., Футбол.** Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: Уч.-методич. пособие /С. Голомазов, Б. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 112 стр.
10. **Голомазов С., Футбол.** Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: Уч.-методич. пособие /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 80 стр.
11. **Монаков Г.В.** Техническая подготовка футболистов. Методика и планирование. - Псков, 2000 – 127 стр.
12. **Перепекин В.А.,** Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 112 стр.
13. **Селуянов В.Н.,** Физическая подготовка футболистов: Уч.-методич. пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 192 стр.
14. **Чирва Б.Г.,** Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры / Б.Г. Чирва – М.: ТВТ Дивизион, 2008 г. – 120 стр.
15. **Швыков И.А.,** Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. - М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006 г. – 96 стр.
16. **Бергер Х.** Уроки футбола для молодежи 6 - 11 лет / Х.Бергер, П.Герарс, Х.Кормелинк и др. – М.: Фонд «НАФ», 2010 – 238 стр.

## DVD

1. Мэг Рэк . «Школа детского футбола для мальчиков и девочек» - 51 мин.
2. История футбола «Как возникла игра миллионов» 2 часть
3. Герои будущего - 2 диска
4. Отбор на начальных этапах подготовки юных футболистов 3-5 л., 5-7л., 7-11
5. Английская премьер-лига «Автоголы и приколы» часть 2
6. Техническая подготовка опыт центра подготовки «Каверчано»
7. Губерт Фогельзингер. Видеотренер «Дриблинг и финты» - 71 мин.
8. Губерт Фогельзингер. Видеотренер «Удары» - 105 мин.
9. Лучшие матчи сборной СССР на Чемпионатах Мира по футболу 1966 год Италия-СССР. Золотая футбольная серия.
10. Лучшие голы «Челси» часть 2
11. Лацио-Роме «История сборной СССР и России на Чемпионатах Европы» часть 2.

