

Комитет по физической культуре и спорту администрации Волгограда
Муниципальное бюджетное учреждение
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 19 «ОЛИМПИА»
г. ВОЛГОГРАДА
(МБУ СШОР № 19 «Олимпия»)

Введена в действие

Приказом от 09.01.2023 г. № 97/1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 5 – 17 лет

Срок реализации: 6 лет

Составители:
Семенов М.В.,
тренер-преподаватель
Панасовский Л.Д.,
тренер-преподаватель

Волгоград

2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ».	
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ	3
2. НАПРАВЛЕННОСТЬ	3
3. АКТУАЛЬНОСТЬ	3
4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ	4
5. ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ	4
6. АДРЕСАТ	5
7. УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ, ОБЪЕМ И СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	7
8. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ	7
9. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ	7
10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	8
11. ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ	8
12. ЗАДАЧИ	8
13. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	10
14. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	16
РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	16
РАЗДЕЛ 2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	17
РАЗДЕЛ 3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	19
РАЗДЕЛ 4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	19
РАЗДЕЛ 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	20
РАЗДЕЛ 6. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	20
15. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	21
РАЗДЕЛ № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»	24
16. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ	24
17. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
18. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	25
19. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	25
20. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	26
21. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	67

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ». ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «футбол» составлена в соответствии с требованиями пп. 1 п. 3. ст. 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», п. 3 ст. 32 гл. 4 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ, Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242), Требованиями к дополнительным общеобразовательным программам, определенным в муниципальном районе (городском округе) для включения в реестр сертифицированных программ (приложение к письму комитета образования, науки и молодежной политики Волгоградской области от 21.08.2019 № 16-03-06/3755).

2. НАПРАВЛЕННОСТЬ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «футбол» (далее – Программа) является физкультурно-спортивной, направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

3. АКТУАЛЬНОСТЬ

Актуальность Программы обусловлена необходимостью отбора детей для занятий футболом, формирования мотивации к систематическим занятиям футболом как в старшем дошкольном возрасте, так и в младшем школьном возрасте, и в среднем школьном возрасте. Реализация данной Программы позволяет подготовить контингент детей, способных в дальнейшем более успешно осваивать дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол», из числа дошкольников, не достигших возраста, соответствующего требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по футболу для освоения программы спортивной подготовки (7 лет), а также сохранением возможности для детей, чьи результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, продолжить заниматься избранным видом спорта.

Систематические занятия футболом оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Футбол рассматривается не только как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны этой игры, но и средство повышения умственной работоспособности, формирования универсальных учебных действий – личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных. Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей. Эта игра сочетает ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. Занятие футболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Актуальность Программы обусловлена также необходимостью повышения уровня здоровья детей, их закаливания; развития мотивации у детей к регулярным спортивным занятиям; обеспечения эмоционального благополучия ребенка.

Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте 6-12 лет. Поэтому так важна коррекционно-оздоровительная работа по физическому воспитанию. Основу её составляют физкультурные групповые занятия.

От уровня развития физических качеств напрямую зависит успешность в освоении необходимых для жизни умений и навыков. В процессе воспитания физических качеств формируется психическая, эмоциональная и чувственная сферы.

4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что с ее помощью дети, чей возраст, уровень подготовки или физические возможности не соответствуют требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», могут заниматься избранным видом спорта.

В современных условиях очевидна необходимость формирования здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровления, физического и психического развития школьников на основе их творческой активности. Традиционная система физического воспитания в дошкольных учреждениях не обеспечивает необходимый уровень физического развития детей.

Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение футбольного матча, умение сохранять устойчивый интерес к занятиям, внимательность, сосредоточенность на главном, а также умения удерживать и своевременно переключать внимание в процессе учебно-тренировочной деятельности, проявлять настойчивость для достижения цели при выполнении даже незначительных заданий тренера-преподавателя – всё это позволяет отнести футбол не только к учебному, но и воспитательному фактору. Настоящая программа помимо узкоспециальных задач учитывает именно эти возможности при обучении игре в футбол.

5. ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «футбол» является разнообразие форм и видов двигательной деятельности, направленных на физическое развитие дошкольников и школьников. Предлагаемая программа предполагает ознакомление обучающихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в условиях игры, а также различными подвижными играми, эстафетами, играми с элементами спортивных игр, подвижными играми с элементами игры в футбол. Программа позволяет поддерживать у детей интерес к физической культуре, мотивировать ребенка к здоровому образу жизни, при этом в максимальной степени учитывает особенности возрастного развития детей. Основное время в Программе уделяется играм, которые способствуют развитию физических качеств, необходимых для занятий футболом.

6. АДРЕСАТ

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 5-17 лет. Спортивно-оздоровительные группы комплектуются по заявлению от родителей (законных представителей).

Для занятий по Программе принимаются все дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (предоставившие соответствующую справку от участкового педиатра). На спортивно-оздоровительном этапе мальчики и девочки занимаются футболом в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, закладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста.

Количество детей в группе – от 10 до 20 человек, что соответствует требованиям, изложенным в приказе Минспорта России от 30.10.2015 № 999 (ред. от 07.07.2022) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Программа учитывает сенситивные периоды развития детей:

- на пятом году жизни умеренно развиваются четыре физических качества: ловкость, статическая и динамическая сила и быстрота и четыре функционально-двигательные способности: дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности. Также на пятом году жизни ускоренно развиваются два основных движения: равновесие и прыжки;
- на шестом году жизни отмечается умеренный рост в развитии трёх качеств: выносливости, скоростной силы и гибкости, – и двух способностей: дифференцировки пространственных параметров и ориентационных способностей. Ускоренно развиваются четыре основных движения: движения руками и ногами, ходьба и метание;
- на седьмом году жизни отмечается умеренный рост двух способностей: дифференцировки силовых напряжений и координационных способностей, ускоренно развиваются такие физические качества, как гибкость и ловкость. Также на седьмом году жизни отмечается умеренное развитие семи основных движений (бега, прыжков, ходьбы, лазания, метания, движения ногами и руками), за исключением равновесия;
- у детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Детям доступны довольно точные координированные движения руками с участием мелких групп мышц.

Также учитываются сенситивные периоды развития детей, отчисленных из групп занимающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, чьи результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки.

Портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по данной программе: активный, непоседа, выносливый, быстро двигающийся и принимающий решения, ловкий, желательно не имеющий лишнего веса. Важны такие качества, как точность и скоординированность движений. Необходимо, чтобы ребенок считался с мнением окружающих, футбол – это командная игра. Экстраверту – эмоциональному, открытому и импульсивному ребенку будет легче найти свое место на поле и в команде.

Возраст пяти лет – последний из дошкольных возрастов, когда в психике ребенка появляются принципиально новые образования. Это произвольность психических процессов: внимания, памяти, восприятия и т.д., и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные аспекты, прорабатываются все моменты

становления «Я» позиции. Именно 90% закладки всех черт личности ребенка закладывается в возрасте 5-6 лет. Очень важный возраст, когда мы можем понять, каким будет человек в будущем.

Важная потребность в этом возрасте – потребность в общении и творческая активность. Дети много общаются со сверстниками и взрослыми. Ребенок начинает разбираться в том, как к нему относятся окружающие. Он действительно радуется или печалится от того, хотят ли с ним дружить; любит ли его мама-папа. Детям нужно помогать в случае эмоциональных затруднений. Нужно обсуждать сложившуюся трудную ситуацию и вместе рассматривайте варианты выхода из нее.

Ребенок в этом возрасте желает показать себя миру, часто привлекает к себе внимание, поскольку ему нужен свидетель его самовыражения. Иногда для него негативное внимание важнее никакого, поэтому ребенок может провоцировать взрослого на привлечение внимания «плохими» поступками.

Любят помогать, чтобы их хвалили, это повышает их самих в собственных глазах. Но ребенок охотнее, откликнется на просьбу о помощи, чем на приказы. Обращаясь к нему как к помощнику, мы развиваем в нем «взрослую» позицию (ответственность, самостоятельность). А заставляя – мы развиваем его инфантильность, пассивность.

В этом возрасте у детей бурно развивается фантазия. Воображение – важнейшая психическая функция, которая лежит в основе успешности всех видов творческой деятельности человека.

В этом возрасте ребенку интересно все, что связано с окружающим миром, это способствует расширению его кругозора, любознательности. Ребенок как губка впитывает всю познавательную информацию. Научно доказано, что ребенок в этом возрасте запоминает столько материала, сколько он не запомнит потом никогда в жизни. Взрослый является источником, способом получить интересующую их информацию/

Ведущей деятельностью остается игра, в игровой деятельности дети уже могут распределять роли и строить своё поведение, придерживаясь роли. Игровой материал становится логическим, интеллектуальным, когда ребенку приходится думать и рассуждать. Игра постепенно переходит от сюжетно-ролевых игр к играм по правилам, именно в них ребенок учится управлять своим поведением и адекватно эмоционально реагировать на проигрыш.

Ребенок проверяет прочность выставленных границ взрослыми, с целью заполучить то, что хочет. Будьте внимательны к желаниям ребенка, но и умейте сказать: «Нет!», когда его желания вредны для него самого или нарушают границы окружающих его людей. Исключительным авторитетом у старших дошкольников пользуется родитель того же пола. Ему во всем подражают, в том числе привычкам, манере поведения и стилю взаимоотношений с родителем другого пола. Подобным образом устанавливается модель будущих семейных взаимоотношений.

Для детей 6-7 лет характерны следующие особенности психологического развития. Повышается уровень произвольности и свободы поведения, появляется более адекватная оценка успешности в разных видах деятельности и стойкая мотивация достижения. У детей данного возраста формируется моральное сознание и моральные оценки, складывается моральная регуляция поведения, интенсивно развиваются социальные и нравственные чувства. Соблюдение норм и правил становится одним из важнейших критериев, которыми ребенок оценивает всех людей. Самосознание ребенка сочетается с самопознанием, собственной индивидуальности, самооценности. Охотно помогая сверстникам, дети не воспринимают чужие успехи, как своё поражение. Дети данного возраста отличаются внутренней раскованностью, открытостью в общении, искренностью в выражении чувств, правдивостью.

Возраст 6-7 лет называется возрастом «вытягивания» (ребенок быстро вытягивается в длину). К 7 годам развивается кризис 7 лет. Ориентация на социальные нормы не порождает острых конфликтов с окружающими, поэтому негативные проявления кризиса 7 лет выражены слабо и бывают следующими: нарочитость, кривляние, манерность, вертлявость, клоунада, шутовство. Выготский Л.С. суть этих изменений определил как утрату детской

непосредственности. Это говорит о том, что между внутренней (переживаниями) и внешней (поступками) жизни ребенка вмешивается интеллектуальный момент – ребенок хочет изобразить, показать то, чего на самом деле нет.

На 6-7 году жизни двигательный аппарат у детей достаточно развит для того, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций, заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волю и прикладывают усилия, когда необходимо выполнить трудное задание.

Старшие дошкольники способны осознанно совершать отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию. Многие из них с удовольствием соревнуются в умениях со сверстниками, развивая дух соперничества.

Дети 7-8 лет находятся на рубеже двух возрастных категорий: находясь ещё в плену детских игр и ощущений, связанных с домашней обстановкой, и вместе с тем, входят в школьную жизнь, накладывающую на них новые обязанности. У детей данного возраста развиваются характеристики познавательных процессов: внимание, восприятие, память, воображение, мышление, речь. Доминируют наглядно-действенные и наглядно-образное мышление. Коллектив для ребенка младшего школьного возраста – это среда общения, где он учится сравнивать, оценивать поведение, возможности – других ребят и свои. В коллективе дети начинают адекватно оценивать себя, формируют свою линию поведения, поэтому важен диалог, понимание между педагогом и занимающимся, передача жизненного опыта, межличностное общение.

7. УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ, ОБЪЕМ И СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «футбол» реализуется на трех уровнях:

- стартовом (2 года) – в группах спортивно-оздоровительного этапа первого и второго гг. обучения для детей, только начинающих осваивать футбол;
- базовом (2 года) – в группах спортивно-оздоровительного этапа третьего и четвертого гг. обучения для детей, освоивших умения и навыки спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, чьи результаты прохождения спортивной подготовки этом этапе не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- продвинутом (2 года) – в группах спортивно-оздоровительного этапа пятого-шестого гг. подготовки для детей, освоивших умения и навыки спортивной подготовки на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе, чьи результаты прохождения спортивной подготовки этом этапе не соответствуют требованиям, установленным, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Продолжительность образовательного процесса – 6 лет.

Срок обучения и часы обучения на каждый год – 46 недель, 276 часов.

8. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Очная форма обучения.

9. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Программа рассчитана на 2 года обучения – 276 часов в год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения для освоения программы – 552 часа, распределенных на 92 недели – по 46 недель на каждый год.

В течение тренировочного года занимающимся предоставляется 6 недель отдыха в период отпуска тренера-преподавателя.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

Количество часов в неделю – 6 часов: 3-6 занятий в неделю по 1-2 часа.

10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Состав групп: постоянный, но допускается движение занимающихся в течение года на основании заявлений родителей и ходатайств тренера-преподавателя.

Группы формируются, в основном, по возрастному признаку: в одной группе дети предпочтительно одного года рождения, что обусловлено требованиями к формированию команд – участниц соревнований.

Форма проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия, включающие элементы теоретической, тактической, психологической подготовки;
- организованный отдых, в т. ч. в детском оздоровительном лагере;
- спортивные, спортивно-массовые мероприятия.

Организация средовых воздействий в процессе физического воспитания дошкольников должна:

- осуществляться накануне сенситивных периодов развития двигательных навыков, физических качеств и функционально-двигательных способностей с целью формирования базы для успешного освоения детьми основных движений, своевременного развития физических качеств и функционально-двигательных способностей;
- представлять собой управляемую систему, содержащую структурные элементы, характеризующиеся как статичностью (алгоритм действий), так и вариативностью (на основе учёта закономерностей развития и индивидуальных особенностей детей) для достижения главной цели – развития моторного потенциала ребёнка.

В спортивно-оздоровительных группах осуществляется спортивно-оздоровительная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники и тактики футбола.

11. ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

- создание условий для развития личности ребенка;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка через приобщение к общечеловеческим ценностям, профилактику асоциального поведения, обеспечение целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей посредством занятий футболом;
- формирование физических качеств, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по футболу: координации, быстроты, скорости, скоростно-силовых качеств;
- формирование мотивации ребенка к занятиям спортом, футболом;
- воспитание сознательного и ответственного отношения к учебно-тренировочным занятиям.

12. ЗАДАЧИ

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

- **образовательные (предметные):**
- ознакомить с минимумом теоретических знаний, необходимых для занятий спортом, футболом;

- обучить детей основам техники футбола, особенно технике введений и обводки, остановок и передач мяча, ударов по воротам;
- сформировать у игроков 5-7 лет основы групповых и командных действий, сохранив при этом любые проявления индивидуальности детей;
- научить детей тренироваться, правильно выполнять все упражнения.
- **личностные:**
- сформировать качества личности: волю к победе, стойкость, выносливость, нравственное благородство, дисциплинированность;
- развить самостоятельность, самоанализ на основе предыдущего опыта под контролем тренера-преподавателя;
- воспитать чувство коллективизма, уважение к тренеру-преподавателю, товарищам по команде, к противнику;
- сохранить и приумножить любовь детей к спорту, к футболу, с которой они пришли в спортивную школу; убедить их в том, что занятия спортом, футболом могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека;
- сформировать у детей понимание того, что футбол – это командная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- сформировать у детей понимание того, что успех в спорте, в футболе невозможен без систематических тренировок;
- **метапредметные:**
- развить быстроту и точность движений, скоординированность, скорость мышления, скорость принятия решения.
- сформировать навыки и умения универсальных учебных действий: подготовки к занятиям, выполнения инструкций тренера-преподавателя и т.п.;
- укрепить здоровье детей развитием общей физической подготовленности и важных для футбола физических качеств: координации, быстроты реагирования и быстроты передвижений;
- наладить сотрудничество с родителями для активного привлечения детей к занятиям спортом, футболом.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

- **образовательные (предметные):**
- ознакомить с минимумом теоретических знаний, необходимых для занятий спортом, футболом;
- обучить детей основам техники футбола, особенно технике введений и обводки, остановок и передач мяча, ударов по воротам, обманным движениям (финтам);
- сформировать у игроков 8-10 лет основы групповых и командных действий, сохранив при этом любые проявления индивидуальности детей;
- научить детей тренироваться, правильно выполнять все упражнения.
- **личностные:**
- сформировать качества личности: волю к победе, стойкость, выносливость, нравственное благородство, дисциплинированность;
- развить самостоятельность, самоанализ на основе предыдущего опыта под контролем тренера-преподавателя;
- воспитать чувство коллективизма, уважение к тренеру-преподавателю, товарищам по команде, к противнику;
- сохранить и приумножить любовь детей к спорту, к футболу, с которой они пришли в спортивную школу; убедить их в том, что занятия спортом, футболом могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека;

- сформировать у детей понимание того, что футбол – это командная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- сформировать у детей понимание того, что успех в спорте, в футболе невозможен без систематических тренировок;
- **метапредметные:**
- развить быстроту и точность движений, скоординированность, скорость мышления, скорость принятия решения.
- сформировать навыки и умения универсальных учебных действий: подготовки к занятиям, выполнения инструкций тренера-преподавателя и т.п.;
- укрепить здоровье детей развитием общей физической подготовленности и важных для футбола физических качеств: координации, быстроты реагирования и быстроты передвижений;
- наладить сотрудничество с родителями для активного привлечения детей к занятиям спортом, футболом.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

- **образовательные (предметные):**
- овладеть минимумом теоретических знаний, необходимых для занятий спортом, футболом;
- овладеть основами техники футбола, особенно техникой введений и обводки, остановок и передач мяча, ударам по воротам, обманным движениям (финтам) в условиях ограниченного времени и при противодействии соперника;
- сформировать у игроков 11-17 лет основы групповых и командных действий, сохранив при этом любые проявления индивидуальности детей;
- **личностные:**
- сформировать качества личности: волю к победе, стойкость, выносливость, нравственное благородство, дисциплинированность;
- развить самостоятельность, самоанализ на основе предыдущего опыта под контролем тренера-преподавателя;
- воспитать чувство коллективизма, уважение к тренеру-преподавателю, товарищам по команде, к противнику;
- сохранить и приумножить любовь детей к спорту, к футболу, с которой они пришли в спортивную школу; убедить их в том, что занятия спортом, футболом могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека;
- **метапредметные:**
- развить быстроту и точность движений, скоординированность, скорость мышления, скорость принятия решения.
- укрепить здоровье детей развитием общей физической подготовленности и важных для футбола физических качеств: координации, быстроты реагирования и быстроты передвижений.

13. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Теоретические	Практические	Всего	
1.	Общая физическая подготовка	–	54	54	Наблюдение, игра
1.1.	Различные виды передвижений	–	16	16	

1.2.	Общеразвивающие упражнения	–	16	16	
1.3.	Координационные упражнения	–	6	6	
1.4.	Прыжки	–	8	8	
1.5.	Упражнения с использованием бега и прыжков	–	8	8	
2.	Техническая подготовка	–	74	74	Игра
2.1.	Ведение мяча	–	25	25	
2.2.	Остановки мяча	–	8	8	
2.3.	Удары по мячу	–	26	26	
2.3.1.	<i>Удары по неподвижному мячу</i>	–	10		
2.3.2.	<i>Удары по движущемуся мячу</i>	–	10		
2.3.3.	<i>Удары после приема мяча</i>	–	6		
2.3.4.	<i>Удары в упражнениях, моделирующие фрагменты игры</i>	–	–		
2.3.5.	<i>Удары в реальной игре</i>	–	–		
2.4.	Передачи мяча	–	8	8	
2.5.	Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Обманные движения – финты	–	–		
2.6.	Отбор мяча у соперника	–	7	7	
2.7.	Вбрасывание мяча из аута	–	–		
3.	Тактическая подготовка	2	–	2	Игра
4.	Теоретическая подготовка	4	–	4	Беседа
4.1.	Краткая характеристика футбола как вида спорта. Футбол в России и за рубежом. Выдающиеся футболисты	1	–	1	
4.2.	Правила поведения на занятиях, до и после занятий	1	–	1	
4.3.	Гигиена физических упражнений, личная гигиена юного спортсмена.	1	–	1	
4.4.	Формирование спортивного образа жизни, закаливание, соблюдение режима дня, питание юного футболиста	1	–	1	
5.	Психологическая подготовка	4	–	4	Беседа
5.1.	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.	2	–	2	
5.2.	Воспитание чувства коллективизма, командного духа	2	–	2	
6.	Интегральная подготовка	–	138	138	Игра
6.1.	Подвижные игры, эстафеты	–	84	84	
6.2.	Комплекс упражнений с мячом	–	22	22	
6.3.	Техника передвижений в игре	–	–	–	
6.4.	Игры с элементами спортивных игр	–	10	10	
6.5.	Подвижные игры с элементами игры в футбол	–	22	22	
	Общее количество часов в год	10	266	276	

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Теоретические	Практические	Всего	
1.	Общая физическая подготовка	–	54	54	Игра
1.1.	Различные виды передвижений	–	16	16	
1.2.	Общеразвивающие упражнения	–	16	16	
1.3.	Координационные упражнения	–	6	6	
1.4.	Прыжки	–	8	8	
1.5.	Упражнения с использованием бега и прыжков	–	8	8	
2.	Техническая подготовка	–	74	74	Игра
2.1.	Ведение мяча	–	15	15	
2.2.	Остановки мяча	–	8	8	
2.3.	Удары по мячу	–	26	26	
2.3.1.	<i>Удары по неподвижному мячу</i>	–	6		
2.3.2.	<i>Удары по движущемуся мячу</i>	–	6		
2.3.3.	<i>Удары после приема мяча</i>	–	6		
2.3.4.	<i>Удары в упражнениях, моделирующие фрагменты игры</i>	–	4		
2.3.5.	<i>Удары в реальной игре</i>	–	4		
2.4.	Передачи мяча	–	8	8	
2.5.	Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Обманные движения – финты	–	6	6	
2.6.	Отбор мяча у соперника	–	7	7	
2.7.	Вбрасывание мяча из аута	–	4	4	
3.	Тактическая подготовка	2	–	2	Игра
4.	Теоретическая подготовка	4	–	4	Беседа
4.1.	Краткая характеристика футбола как вида спорта. Футбол в России и за рубежом. Выдающиеся футболисты	1	–	1	
4.2.	Правила поведения на занятиях, до и после занятий	1	–	1	
4.3.	Гигиена физических упражнений, личная гигиена юного футболиста. Формирование спортивного образа жизни, закаливание, соблюдение режима дня, питание юного футболиста	1	–	1	
4.4.	Правила организации и проведения соревнований. Спортивный инвентарь и оборудование	1	–	1	
5.	Психологическая подготовка	4	–	4	Беседа
5.1.	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.	2	–	2	

5.2.	Воспитание чувства коллективизма, командного духа	2	–	2	
6.	Интегральная подготовка	–	138	138	Игра
6.1.	Техника передвижений в игре	–	8	8	
6.2.	Подвижные игры, эстафеты	–	76	76	
6.3.	Комплекс упражнений с мячом	–	22	22	
6.4.	Игры с элементами спортивных игр	–	10	10	
6.5.	Подвижные игры с элементами игры в футбол	–	22	22	
	Общее количество часов в год	10	266	276	

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
III-IV ГГ. ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Теоретические	Практические	Всего	
1.	Общая физическая подготовка	–	54	54	Игра
1.1.	Различные виды передвижений	–	16	16	
1.2.	Общеразвивающие упражнения	–	16	16	
1.3.	Координационные упражнения	–	6	6	
1.4.	Прыжки	–	8	8	
1.5.	Упражнения с использованием бега и прыжков	–	8	8	
2.	Техническая подготовка	–	74	74	Игра
2.1.	Ведение мяча	–	15	15	
2.2.	Остановки мяча	–	8	8	
2.3.	Удары по мячу	–	26	26	
2.3.1.	<i>Удары по неподвижному мячу</i>	–	6		
2.3.2.	<i>Удары по движущемуся мячу</i>	–	6		
2.3.3.	<i>Удары после приема мяча</i>	–	6		
2.3.4.	<i>Удары в упражнениях, моделирующие фрагменты игры</i>	–	4		
2.3.5.	<i>Удары в реальной игре</i>	–	4		
2.4.	Передачи мяча	–	8	8	
2.5.	Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Обманные движения – финты	–	6	6	
2.6.	Отбор мяча у соперника	–	7	7	
2.7.	Вбрасывание мяча из аута	–	4	4	
3.	Тактическая подготовка	2	–	2	Игра
4.	Теоретическая подготовка	4	–	4	Беседа
4.1.	История возникновения вида спорта и его развитие	0,4	–	0,4	
4.2.	Физическая культура – важное средство физического развития и	0,4	–	0,4	

	укрепления здоровья человека				
4.3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	0,4	–	0,4	
4.4.	Закаливание организма	0,4	–	0,4	
4.5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	0,4	–	0,4	
4.6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	0,8	–	0,8	
4.7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	0,4	–	0,4	
4.8	Режим дня и питание обучающихся	0,4	–	0,4	
4.9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,4	–	0,4	
5.	Психологическая подготовка	4	–	4	Беседа
5.1.	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.	2	–	2	
5.2.	Воспитание чувства коллективизма, командного духа	2	–	2	
6.	Интегральная подготовка	–	138	138	Игра
6.1.	Техника передвижений в игре	–	8	8	
6.2.	Подвижные игры, эстафеты	–	32	32	
6.3.	Комплекс упражнений с мячом	–	22	22	
6.4.	Игры с элементами спортивных игр	–	10	10	
6.5.	Подвижные игры с элементами игры в футбол	–	22	22	
6.6.	Игра в футбол, мини-футбол	–	44	44	
	Общее количество часов в год	10	266	276	

**ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ
V-VI ГГ. ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Теоретические	Практические	Всего	
1.	Общая физическая подготовка	–	54	54	Игра
1.1.	Различные виды передвижений	–	16	16	
1.2.	Общеразвивающие упражнения	–	16	16	
1.3.	Координационные упражнения	–	6	6	
1.4.	Прыжки	–	8	8	
1.5.	Упражнения с использованием бега и прыжков	–	8	8	
2.	Техническая подготовка	–	74	74	Игра
2.1.	Ведение мяча	–	15	15	
2.2.	Остановки мяча	–	8	8	

2.3.	Удары по мячу	–	26	26	
2.3.1.	<i>Удары по неподвижному мячу</i>	–	6		
2.3.2.	<i>Удары по движущемуся мячу</i>	–	6		
2.3.3.	<i>Удары после приема мяча</i>	–	6		
2.3.4.	<i>Удары в упражнениях, моделирующие фрагменты игры</i>	–	4		
2.3.5.	<i>Удары в реальной игре</i>	–	4		
2.4.	Передачи мяча	–	8	8	
2.5.	Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Обманные движения – финты	–	6	6	
2.6.	Отбор мяча у соперника	–	7	7	
2.7.	Вбрасывание мяча из аута	–	4	4	
3.	Тактическая подготовка	2	–	2	Игра
4.	Теоретическая подготовка	4	–	4	Беседа
4.1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	0,4	–	0,4	
4.2.	История возникновения олимпийского движения	0,4	–	0,4	
4.3.	Режим дня и питание обучающихся	0,4	–	0,4	
4.4.	Физиологические основы физической культуры	0,4	–	0,4	
4.5.	Самоанализ обучающегося	0,4	–	0,4	
4.6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	0,8	–	0,8	
4.7.	Психологическая подготовка	0,4	–	0,4	
4.8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	0,4	–	0,4	
4.9.	Правила вида спорта	0,4	–	0,4	
5.	Психологическая подготовка	4	–	4	Беседа
5.1.	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.	2	–	2	
5.2.	Воспитание чувства коллективизма, командного духа	2	–	2	
6.	Интегральная подготовка	–	138	138	Игра
6.1.	Техника передвижений в игре	–	10	10	
6.2.	Подвижные игры, эстафеты	–	10	10	
6.3.	Комплекс упражнений с мячом	–	22	22	
6.4.	Игры с элементами спортивных игр	–	10	10	
6.5.	Подвижные игры с элементами игры в футбол	–	10	10	
6.6.	Игра в футбол, мини-футбол	–	76	76	
	Общее количество часов в год	10	266	276	

14. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающегося с некоторым учетом специфики футбола как игрового командного вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма ребенка, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление детей, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности обучающихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

В тренировках 5-7-летних детей преимущественно используются игровые упражнения (футбольные, упражнения из других спортивных игр, подвижные игры), которые воздействуют на важные для овладения техникой футбола физические качества. Необходимы упражнения для развития таких физических качеств, как гибкость, ловкость и различные проявления координационных качеств.

Тема 1.1. Различные виды передвижений

- 1) обычные ходьба и бег;
- 2) ходьба и бег боком;
- 3) ходьба и бег спиной вперед;
- 4) ходьба и бег с различными движениями рук;
- 5) ходьба и бег в полуприседе;

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 1.2. Общеразвивающими упражнениями

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой с целью их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями.

Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, что способствует улучшению физического развития, работоспособности, укреплению здоровья занимающихся.

Упражнения (см. раздел 20. Методические материалы)

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 1.3. Координационные упражнения

Упражнения (см. раздел 20. Методические материалы)

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 1.4. Прыжки

Упражнения (см. раздел 20. Методические материалы)

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 1.5. Упражнения с использованием бега и прыжков

Упражнения (см. раздел 20. Методические материалы)

Форма контроля: наблюдение, игра

РАЗДЕЛ 2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для дальнейшего освоения программы спортивной подготовки по футболу.

В первую очередь следует дать представление ребенку, как осуществляется ведение мяча, затем – различные удары ногами и головой, остановки мяча, финты, скоростной дриблинг, отбор мяча. Такая последовательность освоения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4) и на маленьких площадках (от 5 на 10 м и до 20 на 40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Тема 2.1. Ведение мяча

Ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги часто применяется в игре. Юному игроку необходимо объяснить, что мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Попеременное ведение мяча внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит надежнее контролировать мяч и защитит его от соперника. Перевод мяча со стопы одной ноги на стопу другой обеспечивает не только надежный контроль мяча, но и затрудняет отбор его игроком соперника.

Для ведения мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, игрок должен наносить по нему легкие последовательные удары.

Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от игрока большего внимания и контроля. Дело в том, что мяч в этом случае отдалается от ноги футболиста и находится несколько сбоку от стопы. В таком положении его сложнее сохранить, если соперник пойдет в отбор.

Ведение мяча – это важный технический прием, позволяющий выиграть у соперника пространство и время, создать численное преимущество, комбинировать с партнерами, наносить удар по воротам или обводить соперника для обострения игры не только в центре поля, но и в штрафной площади противника.

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 2.2. Остановки мяча

Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, посланный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач.

При выполнении этого приема необходимо быть внимательным и аккуратным, с тем, чтобы мяч не отскочил на не контролируемое расстояние и не попал к противнику. Особенно опасна ошибка при остановке мяча в штрафной площадке при обороне своих ворот. Она позволит противнику, без предварительной обработки, нанести прицельный удар. Неудачная остановка мяча при переходе от обороны к атаке приводит к его потере.

В техническом арсенале каждого футболиста должно быть несколько видов остановок мяча, и все они изучаются с раннего возраста.

Упражнения (см. раздел 20. Методические материалы)

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 2.3. Удары по мячу

- 1) по неподвижному мячу;
- 2) по движущемуся мячу;
- 3) после приема мяча;
- 4) в упражнениях, моделирующие фрагменты игры;
- 5) в реальной игре.

Техника удара (см. раздел 20. Методические материалы)

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 2.4. Передачи мяча

Классификация передач мяча (см. раздел 20. Методические материалы)

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 2.5. Обводка соперника (без борьбы и в борьбе). Обманные движения – финты

Упражнения (см. раздел 20. Методические материалы)

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 2.6. Отбор мяча

В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Начинаящим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков, и выход из-под игрока.

В зависимости от сложившейся ситуации возможно применение целого ряда вариантов этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, отбирающий должен занять выгодную позицию на его пути. В то же время бьющая нога должна повторить те же движения, что и при ударе внутренней стороной подъема: сначала она отводится назад, ее суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится вперед, встречая мяч. В тот же момент надо постараться отстранить соперника толчком в плечо. Натолкнувшись на игрока с мячом, он по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у ваших ног.

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 2.7. Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективным, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега.

При вбрасывании с места ноги в момент замаха необходимо согнуть в коленях. Мяч следует держать, так чтобы большие пальцы соприкасались. За счет энергичного разгибания ног, сгибания туловища и движения рук, мяч вбрасывается в поле. При вбрасывании мяча с шага, или с разбега футболист, подбегая к боковой линии, держит мяч перед собой, а за один – два шага резко поднимает его над головой, заносит за туловище и бросает.

Форма контроля: наблюдение, игра

РАЗДЕЛ 3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Дети 5-7 лет, которые впервые пришли на тренировку, очень хотят играть в футбол, но не умеют этого делать. Не умеют обращаться с мячом. Поэтому на стартовом уровне основными для них на спортивно-оздоровительном этапе подготовки будут, во-первых, упражнения по элементарному владению мячом, сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития координации движений, ходьба и бег, прыжки. Дети, чьи результаты спортивной подготовки не соответствуют требованиям дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», обучаются тактическому искусству с использованием макета футбольного поля, видеоматериалов, а также Интернет-ресурсов.

Цель занятий по тактической подготовке в спортивно-оздоровительных группах – освоение основ приема или действия. Для первоначального ознакомления используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационные упражнения быстро вызывают у начинающих футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две – три серии по 8 – 12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Форма контроля: наблюдение, игра, обсуждение игровых ситуаций

РАЗДЕЛ 4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка осуществляется в рамках тренировочных занятий, теоретическая информация дается блоками в течение не более 15 минут. Работа проводится преимущественно в игровой и/или интерактивной форме (в форме бесед). Для детей 5-7-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Тема 4.1. Краткая характеристика футбола как вида спорта. Развитие футбола в России и за рубежом. Выдающиеся футболисты

Тренер-преподаватель на занятиях рассказывает занимающимся материал темы в доступной для детей форме, используя интерактивные виды работы и мультимедийное оборудование.

Тезисы см. раздел 20. Методические материалы

Форма контроля: беседа

Тема 4.2. Правила поведения на занятиях, до и после занятий

Тренер-преподаватель на занятиях рассказывает в доступной для детей форме о правилах поведения занимающихся в спортивной школе.

Тезисы см. раздел 20. Методические материалы

Форма контроля: наблюдение, беседа

Тема 4.3. Гигиена физических упражнений, личная гигиена юного спортсмена. Формирование спортивного образа жизни, закаливание, соблюдение режима дня, питание юного футболиста

Тема 4.3.1. Гигиена физических упражнений, личная гигиена юного спортсмена, футболиста

Тезисы см. раздел 20. Методические материалы

Форма контроля: наблюдение, беседа

Тема 4.3.2 Формирование спортивного образа жизни, закаливание, соблюдение режима дня, питание юного спортсмена, футболиста

Вопросы темы обсуждается не только с детьми, но и с их родителями на родительских собраниях и в порядке индивидуальных консультаций.

Тезисы см. раздел 20. Методические материалы

Форма контроля: наблюдение, беседа

Тема 4.4. Правила организации и проведения соревнований. Спортивный инвентарь и оборудование

Тема 4.4.1. Правила организации и проведения соревнований

Тема раскрывается непосредственно во время организации игровых действий на практических занятиях.

Форма контроля: наблюдение, беседа

Тема 4.4.2. Спортивный инвентарь и оборудование

Данная тема раскрывается непосредственно на занятиях, при использовании инвентаря: футбольных мячей № 4, фишек, конусов, досок-тренажеров, стоек, барьеров, футбольных ворот.

Форма контроля: наблюдение, беседа

РАЗДЕЛ 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 5.1. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка

Тезисы:

Данная тема раскрывается не как отдельная, самостоятельная тема для разговора, а постоянно сопровождающая всю игровую деятельность в виде замечаний тренера, его объяснений, как, для чего и почему детям нужно себя вести в процессе игр, перед игрой и после ее окончания.

Форма контроля: наблюдение, беседа

Тема 5.2. Воспитание чувства коллективизма, командного духа

Данная тема раскрывается не как отдельная, самостоятельная тема для разговора, а постоянно сопровождающая всю игровую деятельность в виде замечаний тренера, его объяснений, как, для чего и почему детям нужно себя вести в процессе игр, перед игрой и после ее окончания.

Форма контроля: наблюдение, беседа

РАЗДЕЛ 6. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 6.1. Техника передвижений в игре

Упражнения (см. раздел 20. Методические материалы)

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 6.2. Подвижные игры, эстафеты

Игры, эстафеты (см. раздел 20. Методические материалы)

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 6.3. Комплекс упражнений с мячом

Удар носком. Для выполнения данного упражнения необходимо произвести замах ногой и направить её в сторону мяча, вытягивая носок вперёд. Опорная нога в это время должна быть чуть позади мяча. Выпрямление бьющей ноги необходимо осуществить резко, при этом носок должен попасть в середину мяча.

Удар серединой подъёма. Выполняя это упражнение, необходимо поставить опорную ногу рядом с мячом, выполнить замах бьющей ногой и произвести ею удар в середину мяча. Левая рука при выполнении упражнения должна выноситься вперёд и вверх.

Удар внутренней частью подъёма. Выполнение такое же, как и прямым подъёмом, но перед ударом необходимо развернуть носок наружу.

Упражнения с мячом групповые

Квадрат. Несколько игроков контролируют мяч на ограниченном пространстве, а 1 или 2 игрока его отбирают. Благодаря этому упражнению происходит развитие игры в пас, скорости мышления, техники и концентрации.

Владение мячом. Необходимо разделить на 3 команды: 2 команды владеют мячом, а 3-ья его отбирает. Это упражнение похоже на предыдущее, однако здесь более чётко проявляется командная работа.

Позиционная игра. Упражнение соответствует предыдущему, однако каждый игрок занимает свою позицию (защитники, полузащитники и т. д.). При выполнении позиционной игры приобретается навык использования свободного пространства.

Игра в урезанных составах. Это упражнение выполняется в командах по 2 или 3 игрока. При этом на поле есть свободный игрок, который играет за ту команду, которая ведёт мяч. Количество свободных игроков можно увеличивать. Такая игра способствует развитию периферического зрения, скорости мышления, игры в пас.

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 6.4. Игры с элементами спортивных игр

Игры (см. раздел 20. Методические материалы)

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 6.5. Подвижные игры с элементами игры в футбол

Игры (см. раздел 20. Методические материалы)

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 6.6. Игра в футбол, мини-футбол

Форма контроля: наблюдение, игра

15. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Стартовый уровень

Предметные результаты:

- понимание влияния спорта на организм человека;
- выполнение правил гигиены при занятиях футболом, правил закаливания, режима дня;
- соблюдение правил поведения на занятиях, в раздевалках, на спортивной площадке на футбольном поле, в спортивном зале;
- правильное выполнение технических элементов в футболе;
- знание терминологии, наиболее часто используемой в футболе;
- умение координировать свои движения;
- участие в коллективных действиях, командных спортивных играх;

- умение применять простейшие технические элементы в футболе:
 - ведение мяча ногой;
 - удары по мячу ногой на месте и в движении;
 - передачу ногой на месте и в движении;
 - прием мяча ногой;
 - вбрасывание мяча рукой;
- владение простейшей техникой игры вратаря;
- умение играть в футбол в малых составах (3 х 3, 4 х 4, 5 х 5);
- соблюдение гигиенического режима при подготовке к учебно-тренировочным занятиям и после них.

Личностные результаты:

- использование своих навыков и умений для достижения результата;
- проявление воли, выдержки, трудолюбия;
- уважительное отношение к детям, к тренеру-преподавателю.

Метапредметные результаты:

- самостоятельная подготовка к учебно-тренировочным занятиям;
- самостоятельное переодевание, сбор вещей после занятий и т.п.;
- знание и адекватное оценивание своих физических возможностей;
- соблюдение норм личной гигиены.

Базовый уровень

Предметные результаты:

- понимание влияния спорта на организм человека;
- выполнение правил гигиены при занятиях футболом, правил закаливания, режима дня;
- соблюдение правил поведения на занятиях, в раздевалках, на спортивной площадке на футбольном поле, в спортивном зале;
- правильное выполнение простейших технических элементов в футболе в скоростном режиме;
- знание терминологии, наиболее часто используемой в футболе;
- умение координировать свои движения;
- участие в коллективных действиях, командных спортивных играх;
- умение применять простейшие технические элементы в футболе в скоростном режиме:
 - ведение мяча ногой;
 - удары по мячу ногой на месте и в движении;
 - передачу ногой на месте и в движении;
 - прием мяча ногой;
 - вбрасывание мяча рукой;
- владение простейшей техникой игры вратаря;
- умение играть в футбол в малых составах (3 х 3, 4 х 4, 5 х 5);
- соблюдение гигиенического режима при подготовке к учебно-тренировочным занятиям и после них.

Личностные результаты:

- использование своих навыков и умений для достижения результата;
- проявление воли, выдержки, трудолюбия;
- уважительное отношение к детям, к тренеру-преподавателю.

Метапредметные результаты:

- самостоятельная подготовка к учебно-тренировочным занятиям;
- самостоятельное переодевание, сбор вещей после занятий и т.п.;

- знание и адекватное оценивание своих физических возможностей;
- соблюдение норм личной гигиены.

Продвинутый уровень

Предметные результаты:

- понимание влияния спорта на организм человека;
- выполнение правил гигиены при занятиях футболом, правил закаливания, режима дня;
- соблюдение правил поведения на занятиях, в раздевалках, на спортивной площадке на футбольном поле, в спортивном зале;
- правильное выполнение технических элементов в футболе в скоростном режиме;
- знание терминологии, используемой в футболе;
- умение координировать свои движения;
- участие в коллективных действиях, командных спортивных играх;
- умение применять технические элементы в футболе в скоростном режиме:
 - ведение мяча ногой;
 - удары по мячу ногой на месте и в движении;
 - передачу ногой на месте и в движении;
 - прием мяча ногой;
 - вбрасывание мяча рукой;
 - финты.
- владение простейшей техникой игры вратаря;
- умение играть в футбол в любых составах;
- соблюдение гигиенического режима при подготовке к учебно-тренировочным занятиям и после них.

Личностные результаты:

- использование своих навыков и умений для достижения результата;
- проявление воли, выдержки, трудолюбия;
- уважительное отношение к детям, к тренеру-преподавателю.

Метапредметные результаты:

- самостоятельная подготовка к учебно-тренировочным занятиям;
- знание и адекватное оценивание своих физических возможностей;
- соблюдение норм личной гигиены;
- потребность в ведении здорового образа жизни

РАЗДЕЛ № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

16. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

Дата начала учебно-тренировочного года – 1 января

Дата окончания учебно-тренировочного года – 31 декабря

Количество учебных недель – 46 недель

Продолжительность каникул – 6 недель

Примерный план-график
распределения программного материала в годичном цикле
для групп спортивно-оздоровительного этапа
по виду спорта «футбол»

Разделы подготовки	Месяц												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	6	8	–	6	6	4	4	4	54
Техническая подготовка	8	8	6	6	6	8	–	6	6	6	6	8	74
Тактическая подготовка	–	–	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	2
Теоретическая подготовка	1	–	–	1	–	–	–	–	–	1	–	1	4
Психологическая подготовка	–	–	1	–	–	1	–	1	–	–	1	–	4
Интегральная подготовка	13	12	17	13	15	9	–	3	13	15	15	13	138
Общее количество часов в год	26	24	28	24	28	26	–	16	26	26	26	26	276

17. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

17.1. Материально-техническое обеспечение:

- футбольное поле (в теплое время года) с искусственным покрытием 95 м × 56 м;
- спортивная площадка;
- спортивный зал (в холодное время года) с защищенными оконными проемами и светильниками.

Занятия в осенне-зимний период должны проводиться в хорошо освещаемом, проветриваемом и отапливаемом помещении, необходимо наличие соответствующих раздевалок и санузлов.

17.2. Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- для общей физической подготовки – легкоатлетическая дорожка, яма с песком, секундомер, свисток;
- для тактической, интегральной подготовки – футбольные ворота (переносные или стационарные), мячи № 4, фишки-конусы, разноцветные манишки (используется от 2-х до 4-х цветов в зависимости от целей и задач учебно-тренировочного занятия), стойкий макет футбольного поля, секундомер, свисток.

Количество используемых единиц оборудования зависит от целей, задач учебно-тренировочного занятия и избранных в связи с ними методов обучения и тренировки (например, при круговой тренировке, используется 5-6 предметов того или иного назначения; за одно учебно-тренировочное занятие каждый обучающийся в установленной очередности использует все оборудование).

17.3. Информационное обеспечение (видео-, интернет-источники):

Перечень аудиовизуальных средств

1. Тренировки Криштиано Роналдо на поле футбольного клуба «Реал Мадрид»
2. Тренировки по футболу детей 6-12 лет (Франция)

Перечень Интернет-ресурсов

1. <https://www.dfl.org.ru/competitions/championship/2022/> – сайт Детской футбольной лиги имени Виктора Горлова
2. <http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство

17.4. Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями с высшим профессиональным образованием, выпускниками Волгоградской государственной академии физической культуры.

18. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта тестирование не предусмотрено.

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов является журнал учета групповых занятий спортивной школы.

Промежуточная аттестация по результатам освоения программы проходит в виде игры в футбол.

Итоговой аттестации по итогам освоения Программы не предусмотрено.

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов является спортивно-массовое мероприятие/открытое занятие/соревнование.

В случае если обучающийся успешно проходит тестирование по нормативам для зачисления в группы начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта считается освоенной в полном объеме.

19. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормативы общей физической, технической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

№ п/п	Группа Упражнения	НП-1			НП-2			НП-3		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»										
1.1.	Челночный бег 3x10 м (с)	–	–	–	09,30	9,25	9,20	9,20	9,10	9,00
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	2,35	2,30	2,25	2,30	2,25	2,20	2,25	2,20	2,15
1.2.	Бег на 30 м	–	–	–	6,0	5,80	5,60	5,80	5,60	5,40
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	120	120	125	130	140	145	150

2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»										
2.1.	Ведение мяча 10 м (с)	3,20	3,00	2,80	3,00	2,80	2,60	2,80	2,60	2,40
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»										
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	115	110	115	120	120	130	140
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»										
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	2,35	2,30	2,25	2,30	2,25	2,20	2,25	2,20	2,15
4.2.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта (с)	12,40	12,20	12,0	12,20	12,0	11,80	11,60	11,40	11,20
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	120	120	125	130	140	145	150

20. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

ИНСТРУКЦИОННЫЕ, ЗАДАНИЯ, УПРАЖНЕНИЯ

Тема 1.1. Общеобразовательные упражнения

1. Упражнение для формирования правильной осанки.

Назначение упражнения: помочь исполнителю сформировать правильную осанку.

Содержание:

Исходное положение – основная стойка, руки перед грудью.

На 1-2 – рывок согнутыми руками перед грудью.

На 3 - 4 – рывок прямыми руками в стороны - назад до сближения лопаток.

Дозировка: 4 раза.

2. Упражнение на силу мышц ног.

Назначение упражнения: укрепление мышц ног.

Содержание:

Исходное положение - основная стойка, руки перед собой.

На 1 – полуприсед.

На 2 – исходное положение

На 3 – присед

На 4 – исходное положение

Дозировка: 4 раза.

3. Упражнения на силу мышц туловища.

Назначение упражнения: укрепление мышц туловища.

Содержание:

Исходное положение – основная стойка, руки за голову.

На 1 – наклон туловища вперед до параллели с полом

На 2 – исходное положение

На 3 – наклон туловища назад

На 4 – исходное положение

Дозировка: 4 раза.

4. Упражнение на силу мышц рук и плечевого пояса

Назначение упражнения: укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Содержание:

Исходное положение – упор лежа.

На 1 – сгибание рук

На 2 – исходное положение

Дозировка: 10 раз.

5. Упражнение для косых мышц туловища

Назначение упражнения: укрепление косых мышц туловища.

Содержание:

Исходное положение – стойка ноги вместе, прямые руки в стороны.

На 1 – скручивание туловища вправо

На 2 – исходное положение

На 3 – скручивание туловища влево

На 4 – исходное положение

Дозировка: 4 раза.

6. Комбинированное упражнение

Назначение упражнения: комплексное воздействие на разные мышечные группы.

Содержание:

Исходное положение – основная стойка, руки по швам

На 1 – упор присев

На 2 – упор лежа

На 3 – сгибание рук

На 4 – упор лежа

На 5 – упор присев

На 6 – исходное положение

Дозировка: 4 раза.

7. Упражнение на растягивание и подвижность позвоночника

Назначение упражнения: растянуть мышцы и обеспечить подвижность позвоночника.

Содержание:

Исходное положение – основная стойка, руки по швам.

На 1 – потянуться руками вверх

На 2 – упор

На 3 – потянуться руками вверх

На 4 – исходное положение

Дозировка: 6 раз.

8. Упражнение в прыжках с переходом на ходьбу

Назначение упражнения: укрепление и развитие мышц ног, брюшного пресса, развитие быстроты, ловкости, координации движений

Содержание:

Исходное положение – ноги вместе, руки по швам

На 1 – прыжок вверх толчком двух ног, руки вверх, ладони смотрят друг на друга

На 2 – прыжок вверх толчком двух ног, руки по швам

На 3 – прыжок вверх толчком двух ног, руки перед грудью

На 4 – прыжок вверх толчком двух ног, руки по швам.

Тема 1.3. Координационные упражнения

1. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – поднять пятку левой ноги, на счет 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги. На счет 3 – правая нога в сторону на носок, на счет 4 – исходное положение.
2. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги, выполнять в другую сторону.

3. Исходное положение – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 – вправо, 5-8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно выполнять с закрытыми глазами.
4. Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг руками вперед, 3 – поворот вправо, руки в стороны, 4 – исходное положение, 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – исходное положение. Затем на счет 9 – 10 – круг руками назад, и далее на счет 11 – 16 упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.
5. Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг правой рукой вперед, на счет 3-4 – круг левой рукой назад, на счет 5-6 – круг левой рукой вперед, на счет 7-8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.
6. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону, на счет 2 – левая рука в сторону, на счет 3 – круг правой кистью вперед, на счет 4 – круг левой кистью вперед, на счет 5 – правая рука вниз, на счет 6 – левая рука вниз, на счет 7-8 – два круга плечами назад.
7. То же упражнение, но на счет 3-4 – круги кистями назад, на счет 7-8 – 2 круга плечами вперед.
8. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1-4 – правой рукой вперед, левой – назад; на счет 5-8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из исходного положения основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).
9. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс, 2 – левая на пояс, 3 – правая перед грудью, 4 – левая перед грудью, 5-6 – два рывка согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.
10. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу, 2 – правая к плечу, 3 – левая перед грудью, 4 – правая перед грудью, 5-6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками назад.
11. Основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1 – 2 два круга руками вперед, на счет 3-4 – два круга: правая рука вперед, левая – назад; на счет 5-6 – два круга руками назад; на счет 7-8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.
12. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками вниз. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок ноги в стороны, на счет 10 – прыжок ноги скрестно.
13. Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – наклон вперед, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – мах правой рукой вперед, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – подъем на носки ног, на счет 8 – исходное положение.
14. То же – на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 делать перепрыжку на другую ногу.

15. Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носки, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – опора на пятку; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот на 900, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах ногой вперед, на счет 8 – исходное положение.
16. То же – на другой ноге. Можно чередовать ахи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.
17. Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 приседание «пистолетик», на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – подъем на носки; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот вправо на 900, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой вперед, на счет 8 – исходное положение.
18. То же – на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.
19. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; на счет 2 – вернуться в исходное положение. На счет 3 – подъем на носки; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот влево на 900, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой в сторону, на счет 8 – исходное положение.
20. То же – на другой ноге.
21. Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг плечами вперед, на счет 3-4 – круг плечами назад; на счет 5-6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад), на счет 7-8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.
22. Исходное положение – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону), на счет 2 – поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону), на счет 3 – поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону), на счет 4 – поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону).
23. То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Более старшим футболистам можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Тема 1.4. Прыжки

1. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (правая впереди) с поворотом на 450 влево.
2. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (левая впереди) с поворотом на 450 вправо.
3. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; на счет 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; на счет 3 – прыжок с поворотом на 900, ноги в сторону; на счет 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.
4. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 900 влево. На счет 2 – прыжок с поворотом на 900 вправо. На счет 3 – прыжок с поворотом на 1 800 влево. На счет 4 – прыжок с поворотом на 1 800 вправо. На счет 5 – прыжок с поворотом на 2 700 влево. На счет 6 – прыжок с поворотом на 2 700 вправо. На счет 7 – прыжок с поворотом на 3 600 влево. На счет 8 – прыжок с поворотом на 3 600 вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностоп. Можно выполнять с различными положениями рук.
5. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет 3-4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

Тема 1.5. Упражнения с использованием бега и прыжков

1. Исходное положение – стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4 – бег скрестным шагом (2 шага), на счет 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; на счет 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; на счет 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; на счет 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.
2. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок – поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко.
3. Исходное положение – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед, на счет 2 – прыжок в основную стойку, на счет 3 – прыжок с поворотом на 180° влево, на счет 4 прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).
4. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу, на счет 2 – прыжок на 2 ноги, на счет 3 – прыжок с поворотом на 360° влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 360° влево.
5. Исходное положение – стоя левым боком вперед. На счет 1-6 – бег скрестным шагом, на 7-8 – прыжок на 1800 – 3600 (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из исходного положения: стоя правым боком вперед на счет 1-6 – бег скрестным шагом (другим боком), на 7-8 прыжок на 1800 – 3600 (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с правой руки), или кувырок.
6. Исходное положение – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 10-15 м. Следить за положением таза.
7. Исходное положение – полуприсед. На счет 1-3 – ходьба «гусиным шагом» вперед, на счет 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа). На счет 5-7 – ходьба «гусиным шагом» назад, на счет 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа). На счет 9-11 – прыжки в приседе вперед, на счет 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево. На счет 13-15 – прыжки в приседе назад, на счет 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.
8. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и их размеры определяются возрастом юных футболистов. Например, подойдут квадраты 30 см на 30 см, или кольца диаметром 30 см.

Тема 2.2. Остановки мяча

Тренер-преподаватель должен научить юных футболистов следующим видам остановок мяча:

1. Остановка подошвой – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.
2. Остановка внутренней стороной стопы или неполная остановка летящего или катящегося навстречу мяча выполняется следующим образом. Игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой, и, «придавить мяч» перед собой к газону.
3. Остановка мяча бедром применяется в ситуациях, когда он летит навстречу футболисту по снижающейся траектории. В этом случае бедро необходимо направить навстречу мячу, и в момент касания выполнить уступающее движение назад. Расслабив бедро, перехватываем мяч на удобной для игрока высоте, опускаем его вниз и выполняем последующий прием – удар, передачу и т.д.
4. Остановка мяча грудью, головой. При подработке или остановке летящего мяча

головой, ее необходимо отклонить назад для снижения скорости полета, и в момент соприкосновения с ней полностью взять мяч под контроль, овладев им для решения последующих технико-тактических задач. Для остановки мяча грудью нужно вытянуть ее вверх, сделать вдох, с отклонением – прогибом назад, что позволит несколько расслабить мышцы и амортизировать скорость полета мяча, полностью замедлить его движение и сбросить мяч вниз для выполнения последующих технико-тактических действий: обводки соперника, удара по воротам, передачи мяча партнеру и т.д.

5. Остановка мяча подъемом, или носком. Опустившийся к игроку мяч можно подработать и остановить мяч. Для этого необходимо сделать уступающее движение ногой назад. Голеностопный сустав ноги не должен быть расслабленным. При приближении к ноге мяча, выполнить «подсечку» под мяч. Очень важно поймать мяч на носок, не дергая ногу. В этом случае мяч сам опустится на газон, и с ним можно будет продолжать любые действия.
6. Остановка мяча внешней стороной стопы. Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

Тема 2.3. Удары по мячу

Техника удара:

Удар внутренней стороной подъема.

Освоение техники ударов ногами по мячу лучше начинать с разучивания удара внутренней стороной подъема, который часто используется в игре. Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара по воротам противника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной подъема недостаточно сильный, но точный.

Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10-15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина подъема соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

Туловище при ударе правой ногой отклоняется влево, при ударе левой ногой – вправо.

Удар серединой подъема.

Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах по воротам с этих расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая – выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по высокой траектории, при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

Удар внутренней частью подъема.

Этот удар применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передач с флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, а бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, игрок должен встать в 3-4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча.

Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара – опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

Удар внешней частью подъема.

Применяется при обстреле ворот, в угловых и штрафных ударах, при скрытой передаче мяча партнеру. При выполнении этого удара мяч закручивается, отклоняясь в сторону. Для того, чтобы этот удар был точным, направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружной частью бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше она повернута внутрь, тем ниже будет полет мяча после удара.

Удар носком

Удар применяется в сырую погоду, наносится по размокшему мячу, при ударе по воротам с небольшого замаха, при единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

Тема 2.4. Передачи мяча

Классификация передач мяча

Передачи в футболе различаются по:

- дистанции;
- направлению;
- траектории;
- способу исполнения.

Виды передач по дистанции:

- короткие (пас на 5-10 метров). Короткая передача в футболе обладает такими преимуществами, как точность и простота приема. С помощью короткого паса можно эффективно комбинировать на небольшом участке поля;
- средние (на 10-20 метров). Она, как и короткая, обладает довольно высокой точностью и не требует от футболиста больших затрат энергии. Средняя передача используется при смене направления атаки, выхода из обороны и в завершающей стадии атаки. В целом, среднюю передачу можно назвать универсальной;
- длинные (более 20 метров). Длинный пас чаще всего используется при смене направления атаки и выходе из обороны. Длинная передача мяча наиболее эффективна при контратаках.

Виды передач по направлению:

- продольные – являются самыми эффективными, потому как позволяют продвигать атаку вперед;
- диагональные – часто используются при смене направления атаки;
- поперечные – обладают малой эффективностью, так как при их использовании мяч не продвигается вперед, используют для того, чтобы сбить темп и какое-то время повладеть мячом.
- дугообразные – используются в случаях, когда на пути передачи есть помеха.

Виды передач по траектории:

- низкая – чаще всего в футболе используются передачи низом, не требует от футболиста больших затрат энергии, удобны для приема и обработки. Однако такую передачу намного проще перехватить, чем высокую или среднюю;

- высокая – позволяет преодолеть большие расстояния, но вместе с этим она долгое время находится в воздухе. За это время соперник может успеть перехватить пас;
- средняя – быстрее доходит до адресата, нежели высокая. Для поддержания темпа атаки лучше использовать средний по высоте пас.

Виды передач по способу исполнения:

- внутренней стороной стопы (щекой) – практически все передачи низом выполняются внутренней стороной стопы. Такой пас обладает высокой точностью;
- внешней стороной стопы (шведой) – используется намного реже, чем пас щекой;
- головой – используется в случаях, когда мяч находится в воздухе;
- пяткой – чаще всего используют при коротких розыгрышах или игре в стенку. Плюсом такой передачи является ее непредсказуемость и эффектность;
- подъёмом – может исполняться верхом или низом. Передача подъёмом низом чаще всего используется в тех случаях, когда адресат находится на средней или длинной дистанции.

Обучаем 3 основным способам передачи мяча:

- внутренней частью стопы, при этом нога бьёт по мячу при движении коленом;
- верхней частью стопы (навес) – это передача, после которой мяч летит по дугообразной траектории, отрываясь от земли;
- внешней частью стопы.

Для совершения любой из перечисленных передач необходимо занять следующую позицию: поставить опорную ногу рядом с мячом на расстоянии примерно 10 см. Нога должна стоять на одном уровне с мячом. Если поставить ногу ближе или дальше, то передача может оказаться неточной.

Необходимо помнить, что нога, которой совершается удар, должна быть напряжена, расслабленная нога также может испортить передачу и мяч полетит не в цель. Удар выполняется при помощи бедра, то есть делается замах всей ногой до бедра включительно. При замахе нужно согнуть ногу в колене, а при ударе резко распрямить её. Удар нужно совершать точно в центр мяча.

Также нужно помнить, что плечи должны быть направлены в сторону паса, а после удара нужно продолжить движение в направлении передачи.

Тема 2.5. Обводка соперника (без борьбы и в борьбе). Обманные движения – финты

В игровых эпизодах футболистам приходится часто выполнять обманные движения – финты. Они выполняются как туловищем, так и ногами и имеют цель – сохранить мяч, обыграв соперника или соперников. В последнем случае игроки, идущие на отбор мяча, теряют контроль над своими зонами, и создается численное преимущество, которое может использовать атакующая команда.

Каждый финт имеет две фазы, тесно связанные между собой. Первая фаза – это ложное движение, рассчитанное на введение соперника в заблуждение, выполняется в замедленном темпе. Вторая фаза – это истинное движение, выполняемое в тот момент, когда, по мнению футболиста, владеющего мячом, противник среагирует на обманное движение, выполняемое быстро.

Осваивать технику выполнения финтов нужно в детские годы с 5-6 до 10 лет, и в дальнейшем совершенствовать их в юношеском и юниорском возрасте. Важно натренироваться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Для того чтобы подготовить начинающих футболистов к освоению финтов с мячом, рекомендуется начинать с выполнения упражнений без мяча:

- после медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения;
- после быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении;
- совершая пробежки между конусами, стойками, маркерами, постоянно менять скорость

- и направление движения;
- выполнить рывок, затем – выпад в сторону и вновь рывок;
- бег в квадрате: на площадке размечается квадрат со сторонами в 4 метра, в котором размещается 8-10 занимающихся. По сигналу одного из них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20-30 секунд. После небольшого отдыха оно повторяется вновь;
- во время ускорения футболист делает внезапную остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем;
- салки вокруг столба: упражняются два игрока. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями;
- в штрафной площадке десять футболистов («рыбаков»), взявшись за руки, стремятся поймать десять других игроков («рыбок»), которые пытаются избежать поимки. «Рыбаки» должны осалить или поймать рыбок, при этом нельзя осуществлять прорыв через «сеть» рыбаков». Время ловли тренер-преподаватель регистрирует по секундомеру, когда все «рыбки» будут пойманы, происходит смена задания;

После того, как будут освоены эти упражнения, легче разучивать простейшие финты с мячом, а затем – более сложные.

Основные ошибки при выполнении финтов у начинающих футболистов таковы:

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом;
- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт;
- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

Устранить эти ошибки не просто, но можно. Прежде всего, необходимо систематически отрабатывать ложные движения, анализируя при этом эффективность их выполнения.

Тема 4.1. Краткая характеристика футбола как вида спорта. Развитие футбола в России и за рубежом. Выдающиеся футболисты

Тренер-преподаватель на занятиях рассказывает занимающимся материал темы в доступной для детей форме, используя интерактивные виды работы и мультимедийное оборудование.

Тезисы:

ФУТБОЛ (англ. football, от foot – нога и ball – мяч), спортивная игра на травяном поле, в которой две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другой частью тела (кроме рук), стремятся забить его в ворота соперника и не пропустить в свои. Футбольное поле – 90 – 120 х 45 – 90 м, продолжительность игры – 90 мин (2 тайма по 45 мин с перерывом 15 мин). Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА) основана в 1904, объединяет 204 национальных федерации (2002).

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.

Социальная значимость и польза футбола

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Систематические занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У футболистов отмечается правильное телосложение и высокие показатели физического развития: выше среднего рост, соответствующее его величине вес, жизненная емкость легких и окружность груди, высокая амплитуда грудной клетки, становая сила, хорошо развитая мускулатура, особенно нижних конечностей (развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей сравнительно отстает).

В процессе тренировки организм футболиста постепенно приспосабливается к высоким напряжениям, что сопровождается перестройкой всей его деятельности, расширением функциональных возможностей его органов, наибольшей сложностью их функций, особенно в состоянии спортивной формы. У тренированных футболистов – высокая подвижность нервных процессов, быстрая двигательная реакция, совершенная деятельность органов чувств (особенно зрения и слуха) и вестибулярного аппарата.

Наравне с разносторонним воздействием на физическое развитие футбол способствует воспитанию волевых качеств, инициативы, умение быстро ориентироваться в обстановке, чувство коллективизма и др. Это делает футбол ценным средством воспитания молодежи.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Многие выдающиеся спортсмены начинали свою спортивную биографию с увлечения футболом.

Систематические тренировочные занятия и соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, организацию культурного досуга и активного отдыха широких масс трудящихся, что способствует повышению производительности труда. Важное значение придается занятиям футболом в Вооруженных Силах.

В местах коллективного отдыха – в парках, на пляжах, в походах, в пионерских лагерях, домах отдыха – футбол является эффективным средством спортивно-оздоровительной и спортивной работы.

История возникновения

Футбол – самая популярная командная игра в мире. История «ножного мяча» насчитывает немало столетий. В различные игры с мячом, похожие на футбол, играли в странах Древнего Востока, в античном мире, в Италии, в Англии. В Древнем Египте похожая на футбол игра была известна в 1900 до н. э. В Древней Греции игра в мяч была популярна в различных проявлениях в 4 в. до н. э.

Именно в Англии эта игра была названа «футболом», в 1857 в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб.

В 1863 представители уже 7 клубов собрались в Лондоне, чтобы выработать единые правила игры и организовать Национальную футбольную ассоциацию. В конце XIX в футбол начал быстро завоевывать популярность в Европе и Латинской Америке. В 1904 по инициативе Бельгии, Дании, Нидерландов и Швейцарии была создана Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА).

Футбол – олимпийский вид спорта

В олимпийском турнире участвуют 16 команд: 14 вакансий разыгрывается в отборочных соревнованиях: чемпион предыдущих Олимпийских игр и команда страны-организатора Олимпиады допускаются к соревнованиям без отборочных матчей.

Чемпионат мира

С 1930 проводятся чемпионаты мира по футболу (так же, как и олимпийские турниры один раз в четырехлетие, в четные годы между високосными). В них принимают участие, в основном, профессиональные футболисты, чье мастерство оплачивается клубами. Футбол принадлежит к тем видам спорта (их совсем немного), в которых самым престижным состязанием является чемпионат мира, а не Олимпийские игры.

Первым чемпионом мира стала сборная Уругвая., Чемпионом мира 1958 впервые стала сборная Бразилии. В составе чемпионов команды играли ставшие знаменитыми футболистами Пеле, Гарринча, Вава, Диди, Сантос. Спустя четыре года (1962) сборная Бразилии повторила свой успех, в третий раз бразильцы стали чемпионами мира в 1970, в бразильской сборной блистали Ривелино, Жаирзиньо, Тостао.

В 1966 чемпионами мира (единственный раз) стали родоначальники футбола англичане – цвета сборной Англии защищали выдающиеся футболисты Б. Мур, Р. Чарлтон, Дж. Херст, Дж. Гривс и др. Выступление советской сборной стало ее высшим достижением за все годы участия в турнирах на Кубок мира. Сборная СССР дошла до полуфинала и заняла четвертое место. В 1974 сборная ФРГ стала чемпионом мира во второй раз. В ее составе играли легендарные Ф. Беккенбауэр и Г. Мюллер.

В 1978 Кубок мира впервые выиграла молодая динамичная команда Аргентины, через восемь лет она повторила этот успех во многом благодаря своему лидеру Д. Марадоне.

Итальянцы догнали бразильцев в 1989, став трехкратными чемпионами мира. В 1990 достижение бразильцев и итальянцев повторили футболисты ФРГ, также выигравшие чемпионат мира в третий раз. В 1994 Бразилия вновь вышла вперед, победив в четвертый раз, в команде выделялись Бебето, Ромарио, Бранко.

Чемпионат 1998, который проводился во Франции, внес в летопись футбола имя нового победителя – сборную Франции, в рядах которой были Ф. Бартез, Ю. Джоркаефф, З. Зидан, Т. Анри, П. Вьейра и др.

Чемпионат мира 2002, состоявшийся в Корее и Японии, утвердил во главе футбольной элиты сборную Бразилии, которая завоевала пятый высший титул (сильнейшие игроки – Роналдо, Ривалдо, Рональдиньо). Серебряным призером стала команда Германии, сенсацией турнира — сборная Турции, занявшая третье место. Четвертое место (и это тоже сенсация) досталось молодой и напористой сборной Южной Кореи.

За время проведения чемпионатов мира обнаружилась одна показательная особенность – очень часто на выступление команды, страна которой принимала мировой чемпионат,

самым позитивным образом влияло место его проведения. Так было в Уругвае (1930), Англии (1966), Аргентине (1978), Франции (1998), Корее и Японии (2002).

Чемпионат мира по футболу 2018 года – XXI чемпионат мира (ЧМ) по футболу ФИФА, финальная часть которого прошла в России с 14 июня по 15 июля 2018 года. Россия в первый раз в своей истории стала страной-хозяйкой мирового чемпионата по футболу, кроме того, он впервые проводился в Восточной Европе. Также в первый раз мундиаль проходил на территории сразу двух частей света – Европы и Азии. ЧМ-2018 проводился на 12 стадионах в 11 российских городах. Это первый чемпионат мира по футболу, на котором использовалась система видеопомощи арбитрам. В России были построены и реконструированы 12 стадионов в 11 городах России.

В Волгограде: «Волгоград Арена» (вместимость на время чемпионата — 43 713 зрителей). Главная арена Волгограда построена на месте старого стадиона «Центральный»: новый стадион находится возле Мамаева кургана. Введение в эксплуатацию произошло 3 апреля 2018 года.

Чемпионом во 2-й раз стала сборная Франции, обыгравшая в финале сборную Хорватии (4:2). Бронзовым призёром стала сборная Бельгии, победившая в матче за 3-е место сборную Англии (2:0). Финальный матч был сыгран 15 июля на стадионе «Лужники» в Москве. Чемпионат стал четвёртым подряд, который выиграла европейская сборная.

Совет ФИФА признал Чемпионат мира по футболу 2018 в России лучшим в истории.

Кубок Европы

В 1958-1960 был проведен розыгрыш первого Кубка Европы (впоследствии всегда финалы Кубка и заменившего его чемпионата Европы проводятся в високосные годы). В первом финале 1960 сборная СССР победила сборную Югославии (2:1), в составе сборной СССР играл Лев Яшин. Это высшее достижение советской сборной за все годы ее выступления на международной арене.

Кубок европейских чемпионов

В сезоне 1955-56 впервые был разыгран Кубок европейских чемпионов (ныне – Лига чемпионов). Чаще всего победителем этого турнира становились мадридский «Реал» (Испания) (1956-1960, 1966, 1998, 2002), «Милан» (Италия) (1963, 1969, 1989, 1990, 1994, 2003), «Аякс» (Амстердам, Нидерланды) (1971-1973, 1995), «Ливерпуль» (Англия) (1977, 1978, 1981, 1984).

Кубок УЕФА

Кубок УЕФА (для призеров национальных чемпионатов) разыгрывался с 1958 (до 1971 носил название Кубок Ярмарок). «Барселона» (Испания) побеждала в 1958, 1960, 1966, «Ювентус» (Турин, Италия) – в 1977, 1990, 1993, «Интер» (Милан, Италия) – в 1991, 1994, 1998.

«Золотой мяч»

В 1956 был учрежден популярный личный приз лучшему футболисту Европы – «Золотой мяч». Его получали и футболисты других континентов, выступающие за европейские клубы (либериец Дж. Веав в 1995, бразилец Роналдо в 1996 и 1997).

Первыми обладателями «Золотого мяча» были: С. Мэтьюз (Англия, «Блэкпул», 1956); А. ди Стефано (Испания, «Реал», 1957, 1959); Р. Копа (Франция, «Реал», 1958); Л. Суарес (Испания, «Барселона», 1960); О. Сивори (Италия, «Ювентус», 1961); Й. Масопуст (Чехословакия, «Дукла», 1962); Л. Яшин (СССР, «Динамо» Москва, 1963); Д. Лоу (Шотландия, «Манчестер Юнайтед», 1964); Эйсебио (Португалия, «Бенфика», 1965); Б. Чарлтон (Англия, «Манчестер Юнайтед», 1966). Среди других советских футболистов обладателями «Золотого мяча» были также О. Блохин (СССР, «Динамо», Киев, 1975) и И. Беланов (СССР, «Динамо», Киев, 1986).

Футбол в России

В Россию футбол был завезен англичанами в конце XIX века. С 1923 начали разыгрываться чемпионаты страны, вначале для сборных команд городов (наибольших успехов добилась сборная Москвы).

Высшие достижения сборной в чемпионатах мира: четвертое место в 1966.

В 2018 году сборная России по футболу в четвёртый раз (в одиннадцатый раз, если учитывать выступления сборной СССР по футболу) в своей истории приняла участие на чемпионате мира по футболу. Команда квалифицировалась в финальную часть мундиала как хозяйка первенства, поэтому не принимала участия в отборочном турнире. В финальной стадии на чемпионате мира сборная России дошла до четвертьфинала, проиграв по пенальти хорватам, достигнув наилучшего результата сборной за всю свою историю (и наилучшего результата с 1966 года, если учитывать выступления сборной СССР).

Всем без исключения футболистам было присвоено звание Заслуженного мастера спорта. 27 июля 2018 года на проходившем торжественном приёме в Кремле президент России Владимир Путин поздравил сборную с высоким достижением на минувшем чемпионате мира и наградил всех футболистов значками Заслуженного мастера спорта. Кроме того, два футболиста (Сергей Игнашевич и Игорь Акинфеев) были награждены орденами Почёта. Главному тренеру сборной Станиславу Черчесову и его двум помощникам Мирославу Ромащенко и Владимиру Паникову присвоено звание заслуженного тренера России. Также Станислав Черчесов награждён орденом Александра Невского.

Высшие достижения сборной в розыгрышах Кубка и чемпионатах Европы: первое место в 1960 году, вторые места в 1964, 1972 и 1988 гг., третье место – в 2008 году (в составе команды – Колодин Д., Адамов Р.).

Высшие достижения сборной в олимпийских турнирах: первые места в 1956 и 1988 гг.

Высшие достижения клубов в еврокубках: первые места киевского «Динамо» в розыгрыше Кубка Кубков 1974-75 и 1985-86, тбилисского «Динамо» в 1980-81, выигрыш европейского Суперкубка киевским «Динамо» в 1975.

Лучшими футболистами Европы были названы: в 1963 – вратарь московского «Динамо» Лев Яшин, в 1975 – нападающий киевского «Динамо» О. Блохин, в 1986 — нападающий киевского «Динамо» И. Беланов.

Тема 4.2. Правила поведения на занятиях, до и после занятий

Тренер-преподаватель на занятиях рассказывает в доступной для детей форме о правилах поведения занимающихся в спортивной школе.

Основные правила для занимающихся в спортивной школе:

1. Каждый занимающийся *должен*:
 - 1) пройти инструктаж по правилам внутреннего распорядка и технике безопасности на занятиях расписаться в журнале регистрации инструктажей;
 - 2) строго соблюдать правила внутреннего распорядка, поддерживать дисциплину на занятиях, выполнять распоряжения администраторов, тренеров-преподавателей и медицинского персонала;
 - 3) до начала занятий предоставить медицинскую справку, разрешающую данному лицу заниматься футболом;
 - 4) в помещениях (в раздевалках, холлах, коридорах и т.п.) разговаривать тихо, не кричать, не бегать, не толкаться, не драться;
 - 5) в случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия и после занятия занимающиеся обязаны известить об этом своего тренера-преподавателя.
- 1.1. Перед началом занятия занимающиеся обязаны:
 - 1) Переодеваться и переобуваться в специальную обувь;
 - 2) входить в помещение для занятий только в присутствии своего тренера-преподавателя.
- 1.2. Во время занятия занимающиеся обязаны:
 - 1) внимательно слушать и выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
 - 2) начинать выполнение задания только по команде тренера-преподавателя, проводящего занятия;
 - 3) при возникновении какой-либо проблемы (если занимающийся почувствовал недомогание, получил травму и т.п.) необходимо немедленно сообщить об этом своему тренеру-преподавателю;

- 4) по окончании занятия по команде тренера-преподавателя покинуть место занятия (футбольное поле, спортивный зал).
- 1.3. После окончания занятия занимающиеся обязаны:
 - 1) возвратить инвентарь, данный тренером-преподавателем на время занятия;
 - 2) в течение 15 минут покинуть раздевалку.
2. Занимающимся *запрещается*:
 - 1) бегать, толкаться и драться в коридорах, на лестницах, в раздевалках;
 - 2) посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии;
- 2.1. Перед началом занятия *запрещается*:
 - 1) проходить в раздевалку в отсутствие тренера-преподавателя;
 - 2) вносить в помещения раздевалок жевательные резинки и стеклянную тару;
- 2.2. Во время занятия *запрещается*:
 - 1) заниматься в одежде, не предназначенной для занятий;
 - 2) уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив тренера-преподавателя, проводящего занятия;
3. Ответственность занимающихся:
 - 1) занимающийся в МБУ СШОР № 19 «Олимпия» несёт ответственность за нарушение правил поведения;
 - 2) в случае однократного нарушения правил поведения занимающийся получает предупреждение и дополнительное разъяснение правил от своего тренера-преподавателя;
 - 3) в случае повторного нарушения правил поведения занимающийся отстраняется от выполнения упражнений и игр, но присутствует на занятии;
 - 4) в случае систематического нарушения правил поведения занимающийся не допускается к практическим занятиям из-за возможного возникновения травмоопасных ситуаций для него самого и окружающих.

Тема 4.3. Гигиена физических упражнений, личная гигиена юного спортсмена. Формирование спортивного образа жизни, закаливание, соблюдение режима дня, питание юного футболиста

Тема 4.3.1. Гигиена физических упражнений, личная гигиена юного спортсмена, футболиста

Тезисы:

Личная гигиена спортсмена связана с тщательным уходом за телом и профилактикой кожных заболеваний.

Одежда и обувь для тренировок на суше подбираются с учетом соответствующих погодных условий.

Занимающийся спортом должен:

- иметь спортивную форму для занятий, заботиться о ее чистоте и опрятности;
- принимать душ после занятий;
- регулярно менять нательное белье и носки;
- в прохладное время года не ходить на улице с непокрытой головой;
- перед сном не менее 30 – 45 мин проветривать помещение, чистить зубы и полоскать горло прохладной водой.

Тема 4.3.2 Формирование спортивного образа жизни, закаливание, соблюдение режима дня, питание юного спортсмена, футболиста

Вопросы темы обсуждается не только с детьми, но и с их родителями на родительских собраниях и в порядке индивидуальных консультаций.

Тезисы:

1. Закаливание с помощью воды.

- 1.1. Вода – сильное закаливающее природное средство. Закаливание водой начинают с «мягких» процедур – обтирания, обливания, затем переходят к более энергичным: душ, купание и т.д. Систематическое применение водных процедур – надёжное профилактическое средство против случайных охлаждений тела. Водные процедуры, многогранно воздействуя на организм, улучшают терморегуляцию, обмен веществ, работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Водные процедуры рекомендуется вначале проводить при температуре не ниже 17-20 градусов, и лишь по мере развития закалённости можно переходить к более низкой. Лучшее время для процедур – утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки, когда кожа равномерно согрета, что обеспечивает хорошую сосудистую реакцию. Особенно эффективно сочетание закаливания водой с физическими упражнениями. Самое благоприятное время для начала водных процедур – лето и начало осени. Вначале применяют воду температурой 33-34 градуса. Затем через каждые 3-4 дня снижают на один градус. За 1,5-2 месяца постепенно её доводят до 18-20 градусов и ниже в зависимости от самочувствия и состояния здоровья.
- 1.2. Купание в открытых (естественных) водоёмах – один из наиболее эффективных способов закаливания. Температурный режим при этом сочетается с одновременным воздействием на поверхность тела воздуха и солнечных лучей. Плавание, кроме того, имеет большое оздоровительное значение, способствует гармоничному развитию организма, укрепляет мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формирует очень важные двигательные навыки. Начинают купальный сезон, когда температура воды и воздуха достигает 18-20 градусов. Прекращают купание при температуре воздуха 14-15 градусов, воды – 10-12 градусов. Лучше купаться в утренние и вечерние часы. Вначале один раз в день, затем 2-3 раза, соблюдая промежуток между купаниями в 3-4 часа. Не рекомендуется плавать сразу после еды. Перерыв не менее 1,5-2 часов. Нельзя входить в воду чрезмерно разгорячённым или охлаждённым. В воде необходимо больше двигаться и плавать. Чем вода прохладнее, тем энергичнее должны быть движения. Продолжительность купания вначале составляет 4-5 минут, в дальнейшем увеличивается до 15-20 минут и более.
- 1.3. При обучении плаванию мы придерживаемся той же последовательности, что и на занятиях в бассейне. Сначала мы учимся держаться на воде, делать продолжительный выдох в воду; затем учимся скользить по поверхности воды на груди и на спине. После этого осваиваем работу рук с выдохом в воду. В заключение обучаем детей технике плавания.
- 1.4. Существует ряд вспомогательных оздоровительных средств, которые за счёт благоприятного воздействия на различные органы и системы организма способствуют восстановлению, стимуляции профессиональной и спортивной работоспособности. Тёплые ванны (t 38-39°C) понижают возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышают интенсивность обменных процессов, способствуют быстрому восстановлению сил. Их рекомендуется применять после спортивных занятий или на ночь. Продолжительность приёма – 10-15 минут. Оздоровительное плавание в бассейне при температуре воды 26-28 градусов благоприятно влияет на состояние здоровья и закалённость организма, а также способствует снятию утомления. Контрастные ванны принимаются в двух ёмкостях с горячей (38-42 градуса) и холодной (10-14 градуса) водой. Вначале 2-3 минуты человек находится в горячей воде, а затем 1-1,5 минуты в холодной. Менять воду можно до семи раз. Процедуру заканчивают холодной ванной с последующим энергичным растиранием тела сухим полотенцем. Контрастные ванны желательно принимать ежедневно или через день. Хвойные ванны оказывают своеобразное воздействие на организм – раздражают периферические окончания кожных рецепторов. Ароматические вещества хвой успокаивают центральную нервную систему. Растворяют в воде 1-2 таблетки сухого или 100мл. жидкого экстракта. Температура воды 35-37 градусов. Продолжительность приёма 10-15 минут. Ванны принимают через день или ежедневно. Курс состоит из 15-20 процедур.

- 1.5. Повышению работоспособности и ускорению восстановительных процессов способствуют паровая (русская) и суховоздушная (сауна) баня. Они предъявляют к организму человека повышенные требования и полезны не всем. Необходима консультация врача.
- 1.6. Советы родителям. Как закалять водой детей? Начните с местных процедур – умывания, мытьё ног перед сном, игр с водой. С раннего возраста приучайте детей к прохладной, но, конечно, не очень холодной воде. При местных водных процедурах температура воды начальная 28-30 градусов. Затем постепенно снижайте её через 3-4 дня на 1-2 градуса. От местных процедур переходите к кратковременным общим (обтирание, обливание, душ, ванна, купание в открытых водоёмах). Особого внимания заслуживают малыши. Академик Т.Н. Сперанский рекомендовал начинать их закаливание с сухих обтираний. Куском чистой, проглаженной фланели легко протирают всё тело ребёнка до появления небольшой красноты. Спустя две недели можно приступить к влажным обтираниям. Губку или рукавичку смачивают в воде и немного отжимают. Сначала обтирают руки от пальчиков к плечу, затем ноги, живот и спину. Продолжительность 1-2 минуты, после чего тело вытирают сухим мягким полотенцем и делают лёгкий массаж до появления умеренного покраснения.
2. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Превалирование в структуре выявленной патологии заболеваний нервной системы, органов зрения и патологии опорно-двигательного аппарата (особенно в возрастной группе 6-7 лет) в большинстве случаев указывает на неизбежную причастность детей дошкольного возраста к веку информационных технологий (длительный просмотр телепередач и доступ к компьютерным играм). А предстоящие годы школьного обучения, неизбежно влекущие за собой повышенные требования к ещё не сформировавшейся центральной нервной системе, опорно-двигательному аппарату, а также повышенные нагрузки на зрительный анализатор, подчёркивают актуальность всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

Главная цель занятий: оздоровление детей, а также создание среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья дошкольников, их продуктивной познавательной и практической деятельности, основанной на культуре здорового образа жизни личности.

Задачи, решаемые на занятиях: помочь каждому ребёнку стать телесно и психически здоровым, многогранно способным, радостным и счастливым; развивать способности детей управлять своими действиями, поведением в интересах собственного развития, здоровья.

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна, своевременна и достаточно сложна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья. Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Большое значение при этом уделяется формированию физической культуры личности как значительной части общечеловеческой культуры. Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры личности должно стать основополагающим принципом ее формирования.

3. Питание юных спортсменов должно быть разнообразным, с широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения.

Калорийность суточного рациона должна составлять в среднем 65 – 70 ккал на 1 кг массы тела.

В обычных условиях для пловцов рекомендуются следующие нормы пищевых веществ (г на 1 кг массы тела): белков – 2,1 – 2,3, жиров – 2,0 – 2,1, углеводов – 9,5 – 10. Учитывая,

что юные пловцы находятся в стадии роста и развития, следует обеспечивать в рационе необходимое количество продуктов, богатых белками животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, рыба, бобовые). Особое внимание обращается на содержание в пище витаминов (особенно витаминов С и группы В) и минеральных веществ. Питание должно быть четырехразовым. Перед утренней тренировкой необходим небольшой завтрак, для чего можно использовать питательные смеси.

Необходимо соблюдать режим питания:

- не торопясь и своевременно завтракать, обедать и ужинать;
- продукты (в соответствии с необходимым количеством калорий) распределяются: на завтрак – 35%, обед – 40%, ужин – 25%;
- заботиться о содержании в пище витаминов;
- не принимать пищу перед физическими нагрузками, а после них – не ранее чем 30 минут;
- принимать пищу можно за час – полтора до начала тренировки.

Тема 4.4. Правила организации и проведения соревнований. Спортивный инвентарь и оборудование

Тема 4.4.1. Правила организации и проведения соревнований

Тема раскрывается непосредственно во время организации игровых действий на практических занятиях.

Тезисы:

Правила футбола первоначально были введены более двух столетий назад, после чего правила игры в футбол многократно менялись, а также совершенствовались, в 2005 году была принята последняя их редакция, предусматривающая семнадцать отдельных пунктов.

Правила футбола, существующие сегодня:

Игровое поле. Футбольные правила требуют наличия для проведения игры прямоугольного поля 90-120 метров длиной и 45-90 метров шириной с травяным либо же искусственным покрытием. На поле должна присутствовать специальная разметка: средняя линия с отмеченным при помощи окружности центром поля, боковые линии, линии ворот и пр. Обязательно размечается площадь ворот, в пределах которой запрещается толкать вратаря, а также штрафная площадь, в которой вратарю разрешается играть руками. За нарушение полевым игроком правил в зоне своей штрафной площадки назначается пенальти. Правила футбола также требуют присутствия специальных флажков в углах поля. По центру линий ворот располагаются непосредственно сами ворота, состоящие из вертикальных стоек, горизонтальной перекладины, а также сетки.

Футбольный мяч. Футбольные правила оговаривают использование в игре мяча сферической формы с длиной окружности не выше 70 см и не меньше 68 см. При повреждении мяча матч останавливают, после чего осуществляется замена мяча.

Число участников игры. Правила футбола разрешают присутствие на поле одновременно не больше одиннадцати игроков от команды (десять полевых плюс вратарь), но не менее семи. Команд в игре – две. Разрешается проведение нескольких замен, в том числе – замены вратаря.

Футбольная форма. Современные правила игры в футбол непременно требуют наличия у игроков полевых команды единой формы. Форма вратарей должна быть отличной от формы полевых игроков, а также судей. Форма судей обычно обладает черной либо желтой цветовой гаммой. В форме имеется карман для блокнота и штрафных карточек.

Футбольный судья. Следит за тщательным соблюдением правил и обладает необходимыми полномочиями. Принятое во время игры решение может изменить только сам судья до возобновления игры. Жалобы на судейство рассматривают специальные комитеты. Главному судье помогают судьи на линиях, отдающие сигналы специальными флажками.

Продолжительность игры. Правила футбола предусматривают наличие двух таймов, каждый по 45мин., а также пятнадцатиминутного перерыва. Главным судьей может быть

добавлен определенный временной промежуток к основному времени игры, в качестве компенсации времени, затраченного на замены, а также на вмешательство врачей и прочие задержки времени. Также дополнительное время может назначаться на разрешение ничьих.

Начало игры, а также ее возобновление. Футбольные правила гласят, что перед игрой проводится жеребьевка для распределения ворот. После перерыва команды меняются на поле воротами.

Мяч в игре. Из игры мяч выходит после покидания пределов поля, а также после остановки игры судьей. Вводят мяч в игру следующими способами: ударом от ворот, начальным ударом, вбрасыванием, угловым, а также штрафным либо свободным ударом или после розыгрыша какого-либо мяча.

Определение взятия ворот. Футбольные правила определяют, что голом принято считать положение, когда мяч пересекает полностью линию ворот, причем, при отсутствии нарушения правил.

«Вне игры». В матче положение «вне игры» наступает, если игрок нападавшей команды на момент удара либо паса располагался ближе к воротам команды-противника, нежели предпоследний игрок команды защищающейся, а также ближе мяча. При этом игра останавливается. Порой обороняющаяся команда искусственно создает «вне игры», чтобы сорвать атаку соперника.

Неспортивное поведение игроков, а также возможные нарушения. Существующие сегодня правила игры в футбол описывают различные нарушения и возможные наказания за них, состоящие в свободном либо штрафном ударе. К ним относятся: игра рукой, подножка, опасная игра и пр. Ряд нарушений и ошибок игроков наказывается предупреждением либо даже удалением с поля.

Свободный и штрафной удары. Прямые либо не прямые удары по воротам, назначаемые после нарушения правил.

Пенальти. Специальный удар по воротам непосредственно с одиннадцатиметровой отметки, назначаемый обычно за нарушение (грубое) в штрафной площадке. Существуют также послематчевые пенальти, решающие судьбу ничейных матчей.

Вбрасывание мяча. Правила футбола предусматривают вбрасывание пересекшего боковую линию мяча обеими руками полевым игроком из-за головы.

Удар от ворот. Осуществляется вратарем либо полевым игроком. Футбольные правила разрешают положить мяч в любой точке вратарской площадки для выполнения удара.

Угловой удар. Существующие правила игры в футбол предусматривают его проведение для возобновления игры. Производится игроком атакующей команды непосредственно с угла поля после пересечения мячом отметки линии ворот, произошедшего от представителя защищающейся команды без фиксации гола. Такой удар очень опасен для защищающейся команды. По числу пробитых угловых можно понять, какая команда играла более активно.

Тема 4.4.2. Спортивный инвентарь и оборудование

Данная тема раскрывается непосредственно на занятиях, при использовании инвентаря: футбольных мячей № 4, фишек, конусов, досок-тренажеров, стоек, барьеров, футбольных ворот.

Тема 5.1. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка

Тезисы:

Воспитание у детей нравственных качеств таких, как культура поведения, гуманные отношения (доброжелательность, отзывчивость, заботливое отношение к окружающим людям), способности оказать помощь – одна из важнейших задач тренера-преподавателя при работе с детьми дошкольного возраста. В этой работе родители должны стать его помощниками.

Воспитывать и формировать миропонимание ребенка необходимо, когда его жизненный опыт только начинает накапливаться. Именно в детстве определяется

направленность личности, появляются первые моральные установки, взгляды. Для того чтобы содержание воспитания было не только воспринято, но и принято ребенком, необходимы адекватные методы, средства, педагогические пути. Характер педагогического воздействия определяется в отношении его членов, ребенок овладевает принятыми в обществе людей нормами и правилами поведения, делает их своими, принадлежащими себе, выражения отношения к окружающим его взрослым, сверстникам. Процесс формирования нравственных качеств в дошкольном возрасте имеет следующие особенности:

- в этот период взрослый является для детей образцом для подражания, а также источником познания или значимости и ценности объектов, явлений окружающей действительности; подражая взрослым, они усваивают образцы поведения, соотношения нравственным нормам;
- дошкольники осознают себя и других носителями определенных качеств, способны оценить себя, свое поведение и действие других с точки зрения тех нравственных норм, которые они усваивают.

Нравственное воспитание включает:

- формирование у человека сознания связи с обществом, зависимости от него, необходимости согласовывать свое поведение с интересами общества;
- ознакомление с нравственными идеалами, требованиями общества, доказательство их правомерности и разумности;
- превращение нравственных знаний в нравственные убеждения, осознание системы этих убеждений;
- формирование устойчивых нравственных чувств и качеств, высокой культуры поведения как одного из главных проявлений уважения человека к людям;
- формирование нравственных привычек.

Тема 5.2. Воспитание чувства коллективизма, командного духа

Тезисы:

Одним из средств формирования нравственных качеств в дошкольном возрасте является подвижная игра. Игры создают доброе, радостное настроение детей, в то время как спорт сопряжен с высокими нагрузками, в том числе психологическими, так как слишком большое значение имеет конкуренция, соревновательность. Задача тренера-преподавателя – не только развивать физические качества в игре, но и учить детей побеждать честно, вести себя при этом благородно, уметь с достоинством проигрывать.

Опираясь на интересы детей, на их представления, педагог планирует выбор игры. При использовании подвижных игр необходимо учитывать индивидуальные особенности по возможности каждого ребенка, возраст детей.

Роль тренера-преподавателя в формировании нравственных качеств дошкольников огромна. Тренер-преподаватель поощряет даже самые незначительные стремления к общению детей друг с другом, к проявлению гуманных чувств, доброжелательности. Тренер-преподаватель заботится о том, чтобы дети постоянно приобретали опыт общения на основе чувства доброжелательности, учит детей проявлять чуткость к окружающим взрослым и сверстникам, побуждает детей к соперничеству, содействует проявлению детьми заботы об окружающих, видит в этом истоки дружеских, товарищеских отношений.

Тема 6.1. Подвижные игры. Эстафеты

Тема 6.1.2. Подвижные игры

Двигательная деятельность в каждой из представленных игр способствует развитию внимания, решительности и сообразительности. В любой подвижной игре развиваются ловкость, умение быстро набирать скорость бега и так же быстро тормозить, быстро изменять направление бега.

Игра «Быстро по местам».

Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По сигналу тренера-преподавателя «На прогулку!» дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед, на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.

Чтобы игра проходила веселее и не превращалась в стандартное упражнение, в ней нужно постоянно что-нибудь менять. Например, исходное положение. Оно может быть сидя или стоя на коленях, можно построить детей в круг или в 2 круга, положить только правую (левую) руку на плечо впереди или рядом стоящего партнера и т.д.

Игра «К своим флажкам».

Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком.

По сигналу тренера-преподавателя все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняют свои места. По сигналу тренера-преподавателя «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки.

Победители: а) в индивидуальном зачете – игрок, прибежавший к своему флажку первым; б) в командном зачете – группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка.

Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

Игра «Отгадай, чей голосок».

Играющие становятся в круг. Один из них – в середине круга с закрытыми глазами. Все играющие идут по кругу вправо (влево) и поют (говорят): «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг». Один из стоящих в круге произносит «Скок, скок, скок», и далее песню продолжают все: «Угадай, чей голосок».

Стоящий в центре с закрытыми глазами должен отгадать кто пел, и если ему удалось это, то uznанный идет в середину, а тот, кто отгадывал, становится в круг. Не всегда водящий правильно определяет сказавшего слова «Скок, скок, скок». Поэтому тренер-преподаватель устанавливает, сколько раз может угадывать водящий, после чего он сменяется, независимо от того, угадал или нет.

Игра «Ловкие ребята».

На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними – 15-20 шагов. Между домами посередине площадки находится водящий. Все остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков линиями, расстояние между которыми 10 шагов.

Описание игры. Водящий, находясь посередине, громко произносит: «Раз, два, три!». В ответ все играющие говорят хором: «Мы веселые ребята, Любим бегать и играть, Ну, попробуй нас догнать!»

После этого все дети перебегают на противоположную сторону за линию дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять дает сигнал «Раз, два, три!», и все, прокричав речитатив, бегут в свой первый «дом». Там подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непоиманных. Пойманные снова входят в группу, и игра начинается сначала.

Игра проводится 3-4 раза, после этого отмечаются лучшие ребята, ни разу не попавшиеся, и лучшие водящие, сумевшие поймать больше ребят.

Правила игры:

- перебегать на другую сторону можно только после слов «.. попробуй нас догнать»;
- нельзя, выбежав из-за линии, бежать назад за нее; игрок, сделавший это, считается пойманным;

–поймать – это значит дотронуться до играющего.

Чтобы пойманные дети не бездействовали, можно их только подсчитывать и снова вводить в игру.

Игра «Кот идет» («Совушка»).

В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части площадки в холодную или сырую погоду расстилают на газоне 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий – «кот», остальные играющие – «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики.

Тренер-преподаватель выходит на середину площадки и говорит:

«Мышки, мышки, выходите,
Порезвитесь, попляшите,
Выходите поскорей,
Спит усатый кот-злодей».

«Мышки» выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

«Тра-та та, тра-та та
Не боимся мы кота».

По сигналу тренера-преподавателя «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей». Если какая-нибудь «мышка» пошевелится, «кот» забирает ее к себе в дом. «Кот» ловит «мышей» до тех пор, пока тренер-преподаватель не скажет: «кот ушел».

«Кот» уходит в свой дом, а «мышки» опять начинают бегать, танцевать и припевать до следующего сигнала «Кот идет».

«Кот» по сигналу тренера-преподавателя выходит несколько раз, после чего подсчитываются пойманные им «мышки», выбирается новый «кот» из не пойманных, а пойманные начинают играть со всеми.

После нескольких игр отмечаются лучшие «мышки», ни разу не попавшиеся «коту», и лучший водящий – «кот», сумевший поймать наибольшее число «мышек».

Правила игры:

- когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит;
- если дети устают, то пойманные «мышки» не принимают участия в очередной игре и отдыхают.

Вариант игры.

Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо кота в качестве водящего выбирается сова. Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера-преподавателя «День» сова засыпает, а мышки начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» сова просыпается и идет ловить мышей, а они останавливаются и не шевелятся.

Игра «Заяц без логова».

Играющие, за исключением двух водящих, разбиваются на группы по 3 – 5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 3-6 шагов один от другого. Каждый кружок – «логово». В каждом логове первый номер становится в середину его и изображает собой зайца. Один из водящих становится «зайцем», не имеющим логова, а другой – «охотником». Водящие становятся в стороне от кружков. Тренер-преподаватель дает команду о начале игры: «Раз, два, три!». На «раз» водящий заяц начинает убегать, на «три» охотник начинает ловить его. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любое логово. В этом случае заяц, находившийся там, должен выбежать из логова, а охотник начинает преследовать его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями.

Правила игры:

- охотник может ловить зайца только тогда, когда он находится вне логова;
- зайцы не могут пробегать через логово. Если заяц вбежал в логово, то он в нем должен остаться;

– как только заяц вбежал в логово, бывший там заяц должен немедленно выбежать.

Для того, чтобы все побывали в роли зайца, надо, после того как первые номера зайцев побегали, остановить игру и предложить стать зайцами имеющим вторые номера, а первым – занять места в кружках. Можно смену зайцев проводить каждый раз, после того как заяц вбежит в кружок. Место вбежавшего занимает кто-либо из стоящих в логове (по очереди), а он становится на его место.

Игра «Пустое место» («Кто скорей»)

Все играющие, за исключением одного водящего, становятся в круг на расстоянии шага один от другого. Водящий становится за кругом. По сигналу тренера-преподавателя он бежит вдоль круга, касается рукой одного из стоящих в круге и продолжает бег вокруг круга в ту или иную сторону. Тот, кого коснулся водящий, немедленно бежит вокруг круга в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место и занять его.

Кто раньше займет пустое место, тот там и остается, а опоздавший водит.

Игра «Кто подходил?»

Все играющие становятся в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга и закрывает глаза. По указанию тренера-преподавателя, один из стоящих в круге подходит к водящему и коснувшись его рукой, называет по имени (изменив при этом свой голос). Затем игрок возвращается на свое место в круге.

После этого тренер-преподаватель разрешает водящему открыть глаза и сказать, кто к нему подходил. Если он угадал, то подходивший и водящий меняются местами. Если же не угадал, то продолжает водить.

И так три раза; после чего тренер-преподаватель меняет водящего.

Игра «Запрещенное движение».

Все играющие и тренер-преподаватель становятся в круг. Тренер-преподаватель просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, которое выполнять нельзя. Например, «руки вперед-вверх».

Дети повторяют за тренером-преподавателем движения: руки в стороны-вверх, руки на пояс; правая рука вверх, левая нога в сторону и т.д. Внезапно тренер-преподаватель делает запрещенное движение. Тот из играющих, кто ошибочно повторил его за тренером-преподавателем, делает шаг вперед или штрафует. Штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

Игра «Два мороза».

На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями дом и школа. Расстояние между ними – от 10 до 20 шагов. Выбираются два «мороза». Остальные – «ребята». Они собираются за линией «дома», а посередине на «улице» стоят два «мороза».

«Морозы» обращаются к «ребятам» со следующими словами:

«Мы два брата молодые, два мороза удалые».

Один из них, указывая на себя, говорит: «Я мороз – красный нос», а другой: «Я мороз – синий нос», а вместе – «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?».

Все ребята отвечают:

«Не боимся мы угроз,
и не страшен нам мороз!»

После этих слов играющие бегут из дома в школу. «Морозы» ловят и «замораживают» перебегающих, и те сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их «заморозил» мороз.

Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая «замороженных» ребят: дотрагиваются до них рукой, и они присоединяются к остальным игрокам. Морозы ловят ребят, то есть «замораживают» и тем самым не дают возможности им выручать «замороженных».

После двух пробежек выбирают новых морозов из не пойманных, а пойманных подсчитывают и отпускают. Они присоединяются к остальным игрокам.

Игра продолжается до 3-4 смен водящих, после чего отмечают лучшие ребята, не попавшиеся морозам ни разу, а также лучшая пара «морозов».

Правила:

- играющие выбегают из дома только после слов «И не страшен нам мороз»;
- нельзя бежать обратно в дом и нельзя задерживаться в доме. И в том, и в другом случае игрок считается пойманным.

Игра «Волк во рву».

Посередине площадки проводятся две линии, между ними 2 шага. Этот коридор изображает «ров». Выбирается один или два «волка». Волки становятся во рву. Все остальные играющие – «козы», размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На противоположной стороне площадки чертится линия «пастбища».

По сигналу тренера-преподавателя козы бегут на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить возможно большее количество коз. Осаленных подсчитывают и они опять входят в игру.

Игра повторяется несколько раз, и после этого выбираются новые волки.

Выигравшими считаются те козы, которые ни разу не были пойманы, и пара волков, осалившая большее количество коз.

Правило: если коза перебежала, а не перепрыгнула через ров, она считается пойманной.

Игра «Падающая палка».

5-6 человек образуют круг, один, водящий, с гимнастической палкой в центре. Он ставит ее на пол, придерживая одной рукой. Водящий, придерживая палку рукой, называет имя одного из игроков, и отпускает палку. Названный должен подскочить и схватить палку, пока она не упала. Если ему удастся поймать палку, то он возвращается на свое место. Если не поймает, то становится водящим, а бывший водящий становится в круг.

Тема 6.1.2. Эстафеты

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены 2 круга, потом стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, 3 – 4 раза прыгнуть боком через скамейку, 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 3 600, 5 – пробежать по узкому краю скамейки. Вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены 2 круга, в конце дистанции – конус. Пропрыгать на одной ноге круг справа, 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева, 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки, 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 3 600 или кувырком вперед.

Эстафета 4. В колоннах по 6 – 8 футболистов. Исходное положение сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвижение вперед в таком положении 5 м. Обратно – прыжками на одной ноге.

Эстафета 5. В колоннах по 4 – 8 футболистов, на дистанции 10 м – по 2 стойки и по 2 барьера. Обежать стойки, перепрыгнуть через 1 барьер, подлезть через второй.

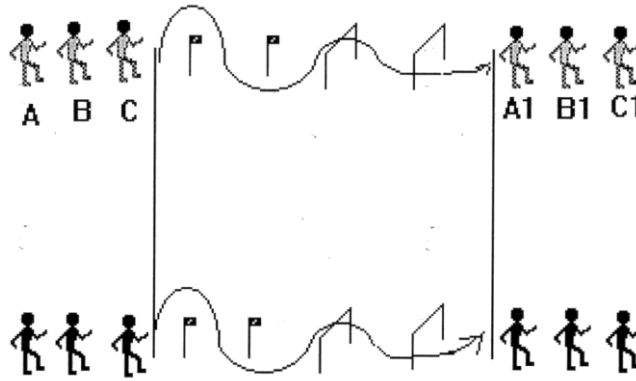


Рис. 1.

Эстафеты на ропедах.

Дистанция 6 – 9 м. Доехать до конуса, объехать вокруг него, вернуться обратно.

Дистанция 6 – 9 м. Объехать 3 – 4 стойки на этой дистанции и вернуться обратно.

Дистанция 6 – 9 м. Сделать круги вокруг 3 – 4 конусов на этой дистанции и вернуться обратно.

Тема 6.2. Комплекс упражнений с мячом

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами, все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди:

- броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4 – 5 повторений);
- броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4 – 5 повторений);
- удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу), так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5 – 6 повторений);
- бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5 – 6 повторений);
- бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа. Бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4 – 6 повторений).

Тема 6.3. Техника передвижения в игре

Компоненты, из которых складывается техника передвижения игрока в футболе:

- бег во всех его разновидностях, быстрый и медленный;
- всевозможные прыжки в длину и в высоту с целью дотянуться до мячика, чтобы пробить, отдать пас, отбить удар или прервать передачу противника;
- повороты – в движении (на бегу, на ходу) либо на месте;
- резкие остановки бега;
- способы остановки мяча.

Тема 6.4. Подвижные игры с элементами игры в футбол

Подвижная цель

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

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

Варианты:

1. Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.

2. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами, стараясь попасть в водящего. Попавший

становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

Ведение мяча парами

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

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

Варианты:

1. Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

2. Ведение мяча по извилистой линии.

3. Между предметами.

4. По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

Гонка мячей

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

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

Варианты:

1. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.

3. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

Игра в футбол вдвоем

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

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

Варианты:

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

Забей в ворота

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты:

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

2. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

У кого больше мячей

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

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

Варианты:

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

2. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

Футболист

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

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

1. Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

2. С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.

3. Удар мячом в сетку и его прием.

Забей гол

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

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

Варианты:

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

2. Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

Смена сторон

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

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

Варианты:

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

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

Футбольный слалом

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

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

2. Вести мяч между стоек и забить в ворота.

С двумя мячами

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

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

Варианты:

1. В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 – 6 м друг от друга. Коридор можно

обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

2. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.
3. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

Сильный удар

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

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

Варианты:

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

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

Попади в мишень

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

Игровые правила: ударить по мячу с попадание в мешень.

Варианты:

1. Дети поочередно с расстояния 7 – 10 с стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.

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

Пингвины с мячом

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

Варианты:

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

Прокати мяч в ворота

Цель: Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

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

Варианты:

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

Мяч под планкой

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

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

Варианты:

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

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

Мяч под планкой

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

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

Варианты:

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

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

Тема 6.5. Игры с элементами спортивных игр

Хоккей с мячом

Гонки с шайбой

За линией старта располагаются 2-4 команды. Впереди на расстоянии 10-15 м на смежной площадке ставят флажки по числу команд, участвующих в игре. Чтобы детям легче было ориентироваться, для каждой команды устанавливаются флажки определенного цвета — синие, зеленые, желтые, красные. Стоящие первыми в командах держат в руках клюшки, у ног лежат шайбы. По сигналу педагога каждый гонит шайбу клюшкой до флажка, огибает его и возвращается за линию старта (шайба должна быть обязательно оставлена на линии). Клюшку берет следующий игрок команды. Играют до тех пор, пока все игроки команды не выполнят задание. Команда, окончившая игру первой и не допустившая ошибок при передаче клюшки и шайбы, считается победившей.

Загони льдинку в ворота

Играющие сооружают на площадке ворота из снега или обозначают их прутиками, палочками. Они становятся в 4-5 шагах от ворот и стараются клюшкой загнать в них льдинку.

Передай шайбу

Дети распределяются по парам и становятся с клюшками в руках напротив друг друга на расстоянии 2-3 м. Несильным плавным движением они перебрасывают шайбу друг другу так, чтобы она скользила по снегу и попадала поточнее на клюшку партнеру.

Ледяная карусель

У каждого играющего – клюшка и шайба. Играющие ведут шайбу перед собой, передвигаясь друг за другом по кругу.

Змейка

По кругу расставляют 5-7 (нечетное количество) цветных деревянных кубов или кеглей. Несколько играющих ведут шайбу клюшкой так, чтобы обводить стоящие на льду предметы поочередно справа и слева (змейкой). Сделав один круг, играющие начинают обходить предметы с другой стороны. Через несколько кругов надо сменить направление движения.

Поспеши, но не сбей

В игре участвуют несколько команд по 3-4 игрока. Играющие располагаются у стартовой линии. Перед каждой командой на одинаковом расстоянии друг от друга расставлены кубы, кегли или флажки на подставке (4-5 штук).

По сигналу: «Марш!», первые номера с помощью клюшки шайбой обводят 1 флажок справа, 2 – слева и т. д.

Добежав до последнего флажка, они таким же способом возвращаются назад и передают шайбу следующим игрокам, которые тут же начинают бег. Если во время бега кто-либо из играющих собьет флажок, то он должен аккуратно поставить его на место. И только тогда продолжать бег.

Игра заканчивается, когда все играющие вернутся на исходные позиции, выполнив игровое задание. Команда, собравшаяся первой, считается победившей.

Забей в ворота

Ребята по очереди забивают шайбу клюшкой в ворота с расстояния 6-8 м, каждый бросает шайбу 5 раз подряд. Выигрывает попавший в ворота большее число раз. Игра повторяется, в ходе ее можно суммировать число попаданий во всех попытках.

Сбей кеглю

На линии ворот ставят несколько кеглей. Дети шайбой стараются попасть в нее и сбить (с расстояния 3-4 м). Можно устанавливать количество очков за кеглю, например, зеленая – 1, красная – 2 и т. д. В этом случае каждый подсчитывает количество очков, которые он выиграл.

Попади с подачи

Двое детей располагаются в 3-4 м от ворот. Первый перебрасывает шайбу другому, тот ее ловит клюшкой и сразу же бросает в ворота. Через 10 подач играющие меняются ролями.

Передай шайбу между флажками

Играющие становятся по 3-4 человека в две колонны, расстояние между ними – 4-5 м. Между колоннами проводится прямая линия, на ней на протяжении 30-40 шагов расставляются 5 флажков на равном расстоянии друг от друга. Играют парами, но одной шайбой.

По сигналу педагога или ведущего первая пара начинает бег. Игрок, у которого шайба, прокатывает ее вперед под углом между первым и вторым флажками, а партнер перехватывает ее и направляет между вторым и третьим флажками. Минувя последний флажок, ребята поворачиваются и бегут назад, передавая по-прежнему шайбу между флажками.

Затем клюшка и шайба передается другой паре игроков.

Игра продолжается, игроки регулируют силу подачи шайбы и скорость передвижения на коньках так, чтобы партнеру удобно было ее принимать.

Хоккеисты

Ребята делятся на 2 команды по 3-4 человека. 1 команда – синие, 2 – зеленые. На левом рукаве у детей повязаны ленточки соответствующего цвета. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить ее в ворота противника. Другая команда мешает им это сделать, перехватывает шайбу и сама идет в наступление. Каждый раз, когда кому-нибудь из играющих удастся забить шайбу в ворота, его команда получает очко. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество очков.

Гонка с булавами

Для игры нужны гимнастические булавы. Если их нет, можно использовать деревянные городки или просто сделать деревянные столбики высотой 15-20 см. Дети делятся на несколько команд по 3-5 человек в каждой. Все команды строятся на стартовой линии в колонны. Напротив команды – булава, каждый игрок имеет клюшку. После сигнала все игроки, стоящие первыми в колонне, гонят булаву клюшкой так, чтобы она не упала, до установленного места. Затем возвращаются и передают эстафету следующему игроку по команде. Если во время гонки булава упадет, ее надо поднять, а затем продолжать гонку.

Мяч – «печать»

Требуется маленький резиновый мяч. Все участники с клюшками, кроме водящего, свободно располагаются на площадке. После свистка педагога водящий убегает от игроков, перемещаясь по катку в любом направлении. Остальные играющие также перемещаются по катку и перекидываются мячом, которым они должны попасть в водящего. Кто делает это, становится вместо него.

Салочки

У всех играющих – клюшки. Один выбирается водящим. Дети располагаются на площадке. Цель водящего – ударить по шайбе так, чтобы она догнала любого из играющих, коснулась его и тогда тот становится водящим. Вместо тяжелой резиновой шайбы используется легкая пластмассовая.

Круговая гонка

Дети делятся на команды по 4 человека. Команды располагаются в круг на расстоянии 3 м друг от друга. Все игроки – с клюшками, а у команды – 2 шайбы. После сигнала педагога первый и третий игроки четверки передают обе шайбы по кругу. Штрафное очко получает ребенок, у которого окажутся обе шайбы. При повторении игры она передается в противоположную сторону.

Игра с мячом

Участники игры с клюшками в руках образуют круг и становятся на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. В центре – водящий. Он кладет перед собой гладкий небольшой мяч и ударом клюшки старается выбить его за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают мяч назад. Тот, кто пропустил мяч с правой стороны от себя, сменяет водящего и становится внутри круга.

Защита крепости

Все играющие – с клюшками. На катке чертят два круга (один внутри другого): первый диаметром 1 м, второй – 5-10 м. В первый круг становится защитник и охраняет крепость, чтобы туда не попал мяч. Все остальные играющие располагаются во втором круге и, передавая мяч друг другу, стараются нанести неожиданный удар и попасть мячом в крепость. Если же мяч попал в

Взятие «города»

Для проведения игры нужны клюшки по числу участников и маленький резиновый мяч. На противоположных концах катка отмечают на льду равной величины «города». Дети делятся на 2 команды, и каждая из них располагается на своей половине площадки. По сигналу каждая команда защищает свой «город», чтобы в него не закатился мяч, и в то же время старается загнать мяч в «город» противника. Побеждает команда, которой удастся за время игры (5-8 мин) загнать большее число мячей в «город» противника.

Запрещаются толчки, грубость и удары клюшкой. Игроки не имеют права стоять в «городе».

Встречная эстафета

Требуются клюшки и маленькие резиновые мячи по количеству играющих команд. Кубиками отмечают 2 черты на расстоянии 8-10 м одна от другой. Дети делятся на несколько (2-3) команд. Каждая из них рассчитывается на первый и второй номера. Одна

половина команды становится в колонну по одному около одной черты, другая половина – около другой. По сигналу педагога первые номера берут клюшки и гонят мячи ко вторым номерам своей команды, стоящим во главе колонны, и передают им клюшки, а сами становятся замыкающими. Вторые номера гонят мячи в сторону первых номеров и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не возвратятся на свои места. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

Проведи шайбу

Играющие (8-10 человек) выстраиваются в одну шеренгу. По сигналу педагога они ведут шайбу клюшкой до обозначенного ориентира (флажок). Победителем становится ребенок, первым добравший до ориентира. Затем по сигналу задание выполняет следующая группа

Попади в ворота

Из снега дети делают ворота (4-5) и на расстоянии 3-4 м выстраиваются в несколько колонн (по количеству ворот). По сигналу педагога игроки, стоящие первыми, забивают клюшкой шайбу в ворота, затем бегут, забирают ее и встают в конец своей колонны. На исходную линию выходят следующие игроки.

По окончании игры подводится итог, побеждает колонка, забросившая большее количество шайб.

Проведи и не задень

Играющие выстраиваются в две колонны, у каждого – клюшка и шайба. От исходной черты они проводят шайбу между снежками (кубиками). По сигналу педагога игру начинают первые игроки в колонне. Педагог следит за соблюдением дистанции между детьми. Отмечается колонна, выполнившая задание быстро и правильно.

Эстафета

Дети делятся на команды и становятся в колонны по одному. Перед каждой командой на расстоянии в 10-12 м ставят по флажку.

Вариант 1. Первые номера в командах получают по клюшке и мячу. По сигналу они прокатывают мяч клюшкой, обводят его вокруг флажка и возвращаются обратно к линии старта. Затем клюшка передается второму игроку, который обводит мяч вокруг флажка. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Вариант 2. Перед каждой командой на расстоянии 10-12 м ставят флажок, от которого на 1,5-3 м находится кегля. Первые номера в командах получают по клюшке и шайбе. По сигналу ребята ведут шайбу клюшкой и, доведя ее до флажка, останавливают. Броском с места стараются попасть шайбой в кеглю и сбить ее. Побеждает команда, сбившая больше кеглей.

Баскетбол

Играй, играй, мяч не теряй

Дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по выбору. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые не получили штрафных очков.

10 передач

Дети становятся парами на расстоянии 1,5—2 м один от другого. У каждой пары – мяч. По сигналу начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

Мяч – водящему

Дети делятся на несколько групп, которые образуют круг. В центре каждого круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам и получают

его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков кружка (один, два, три раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее число раз уронившая мяч.

Поймай мяч

Дети делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают (играя) мяч друг другу. Третий находится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если ему это удастся, он меняется местами с тем ребенком, который бросил мяч.

Займи свободный кружок

Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий, стоя между кружками, старается поймать его на лету или хотя бы коснуться рукой (когда мяч на лету).

Если водящему удастся это сделать, педагог дает свисток. По свистку игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а водящий старается занять любой из кружков. Кто не успеет занять кружок – становится водящим.

Побеждают те, кто ни разу не были водящими или выполняли эту роль меньшее число раз (первоначальный водящий не считается).

Обгони мяч

Играют 2 (4, 6) команды. Игроки каждой становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала водящие отдают мяч игроку, стоящему от них справа, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают его следующим. Когда первый возвращается, бежит следующий игрок. Игра продолжается, пока все не сделают круг, и мяч возвращается водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Подвижная цель

Дети делятся на несколько групп, становятся по кругу. В центре каждого круга – водящий. У одного из играющих – мяч. Стоящие по кругу перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а тот встает в круг.

За мячом

Дети образуют несколько команд. Каждая делится на 2 колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 м. У водящего – мяч. После сигнала он передает мяч стоящему напротив в колонне ребенку, а сам бежит в конец противоположной команды, т. е. за мячом. Поймавший тоже передает его стоящему напротив и отправляется за мячом. Игра продолжается, пока все игроки не вернуться на свои места, а мячи окажутся у водящего.

Мотоциклисты

На площадке чертится улица шириной 2-3 м, длиной 4-5 м. Все дети – мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажками регулирует движение. Мотоциклист, доехавший до улицы, если регулировщик показывает красный флажок, останавливается, но мотор не выключает – он ведет мяч на месте.

Если регулировщик поднимает зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки – провести мяч бегом (шагом). Движение по улице происходит в одном направлении.

Вызов номеров

Делятся на несколько команд по 4-5 человек. В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют 5-6 булав на расстоянии 1-2 м одна от другой. Воспитатель называет номера (не по порядку). Вызванные дети начинают вести мяч, обводя первую булавку справа, вторую – слева и т. д., а последнюю оббегают кругом и таким же образом возвращаются обратно. Выигрывает команда, уронившая меньше булавок.

Ловец с мячом

Дети с мячом свободно передвигаются по площадке. Один из них – водящий. Он должен, ведя мяч, коснуться рукой кого-либо. Если ему это удастся, задетый становится водящим, а водящий – игроком.

Эстафета с ведением мяча

Дети делятся на две команды по 5-6 человек и располагаются крестом. Вокруг команды чертится круг. Педагог указывает направление передвижения. После сигнала воспитателя первые в командах ведут мячи вокруг круга, возвращаются на свои места, передают мячи следующему в команде, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первая закончившая ведение мяча.

Пять бросков

Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 м от корзины. По сигналу воспитателя все бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, бросая указанным способом.

Метко в кольцо

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине ее на указанное место. У первых в руках – мяч. По сигналу они ведут мячи к щиту, останавливаются и бросают их двумя руками от груди, ловят мяч и передают его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Борьба за мяч

Делятся на две команды и надевают отличительные знаки. Каждая выбирает капитана. Педагог в центре площадки подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить мяч своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают его друг другу, а игроки противоположной команды стараются перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Мяч – капитану

Делятся на 2 команды. В каждой выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадки. Дети бросают ему мяч, а противники стараются перехватить его и передать своему капитану.

Кого назвали, тот ловит мяч

Дети ходят или бегают по площадке. Педагог держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать его и снова бросить вверх, называя имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

У кого меньше мячей

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине (площадка разделена сеткой на уровне 130-150 см). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Мяч в воздухе

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в центре. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удастся, он меняется местами с игроком, который последним держал мяч в руках.

Передал – садись

Дети образуют несколько команд, каждая выбирает капитана. Команды строятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив

своей команды на расстоянии 2-3 м. По сигналу капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем третьему и всем остальным игрокам. Каждый после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, он поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на место и передать мяч капитану.

Перестрелка

Середину площадки делят линией пополам. В 15-20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (плен).

Играющие разбиваются на две команды, свободно размещающиеся каждая на своем поле. Руководитель, стоя в середине площадки, перебрасывает мяч. Первой вступает в игру та команда, на стороне которой он упадет. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится задеть мячом игроков другой команды. Те, кого коснулись, идут за линию плена (на сторону противника).

Играющие не имеют права переходить за среднюю линию на поле противника. Игрок не считается задетым, если он поймал мяч на лету, а также если мяч попадет на него, отскочив от земли. Бегать с мячом и задерживать его в руках не разрешается. При нарушении правил мяч передается другой команде. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному так, чтобы он поймал его не переходя линию плена. Тот, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается на место.

«Стой!»

Дети становятся в круг, водящий с мячом – в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!». Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

Гонка мячей по кругу

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

«Охотники» и «звери»

У двоих детей («охотников») в руках мячи. Все остальные игроки – «звери». Одна половина площадки – лес, другая – поле. «Охотники» стоят в центре. «Звери» свободно бродят по лесу. По сигналу педагога: «Охотники!», все бегут из леса в поле. «Охотники» стараются поймать «зверей» – попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его задела.

Мяч – противнику

Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5-10 шагов, в центре которой – мяч. У каждого ребенка по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противника своими мячиками. Выигрывает группа, которая быстрее справится с заданием.

Успей поймать мяч

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой на расстоянии 2-2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, ловит его, возвращает водящему и бежит в конец колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

Круговая лапта

Дети образуют две равные команды. Игроки первой выходят на середину площадки, второй, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого он попал, выходит из игры, поймавший остается на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, сумевшая быстрее выполнить задание.

Ведение мяча парами

Дети делятся по двое, у каждого игрока – мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой — водящий. Его цель – не ронять мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удастся, игроки меняются местами.

После того как водящий коснулся товарища, он должен продвинуться на 5-6 шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.

Мяч – ловцу

На площадке чертят три круга, один в другом диаметром соответственно 1, 2, 5 м.

В первый круг становится водящий (ловец), второй свободен, в третий входят защитники (4-6 человек). Остальные дети – игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники стараются им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец – защитником, один из них переходит к игрокам поля.

Мяч с четырех сторон

Играющие, разделившись на 4 равные по количеству игроков команды, располагаются шеренгами за очерченными сторонами квадрата. В середине его обозначается круг диаметром 2-3 м. В каждой команде выбирается по одному игроку – водящему. Они получают по баскетбольному мячу и становятся в круг напротив своих команд.

По сигналу руководителя каждый водящий бросает мяч игроку своей команды, находящемуся справа в шеренге. Он ловит мяч и перебрасывает следующему игроку и т. д. Когда мяч получит игрок, стоящий в шеренге крайним слева, он бежит с ним в круг на место прежнего водящего, заменяя его (одновременно с этим все игроки в шеренге переходят на одно место влево, прежний же водящий встает крайним справа в шеренге). Новый водящий перебрасывает мяч таким же порядком. В круг входят последовательно все игроки, становясь поочередно водящими. Когда первый водящий окажется в кругу вторично, его команда заканчивает игру. Выигрывает команда, первой закончившая игру.

Правила

- 1) Водящему выходить из круга можно только после того, как мяч будет брошен игроку, стоящему крайним слева в шеренге.
- 2) Этот игрок выбегает из-за черты в круг только после того, как поймает мяч.
- 3) При перебрасывании и ловле мяча запрещается водящим выходить из круга, а игрокам в шеренгах – переступать черту.
- 4) Если мяч не будет пойман кем-нибудь из игроков, стоящих в шеренге, или водящим, его перебрасывают повторно.
- 5) Первый водящий, возвратившись с мячом на свое место в круг, вторично поднимает мяч над головой.

Защита укрепления

Играющие становятся за очерченный круг. В центре круга — «укрепление» (3 связанных веревкой гимнастические палки, составленные треногой). На укреплении лежит мяч. Водящий стоит близ укрепления и охраняет его от попаданий мячом, которым играющие перебрасываются. Игрок, сбивший с укрепления мяч, становится водящим, а бывший защитник выходит за линию круга и играет наравне с остальными.

Правила

Переступать начерченный круг во время игры запрещается.

Тренога, сдвинутая от удара мяча, становится на прежнее место.

Не давай мяч водящему

Один из играющих – водящий. В начале игры он находится на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают один другому баскетбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось его поймать, он бросает мяч в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний участвует в игре наравне со всеми. Игроки, бывшие меньшее число раз в роли водящего, побеждают.

Правила

1. Игрок, в которого водящий попал мячом, поднимает руку и громко произносит: «Я – водящий!».
2. Любой игрок имеет право поднять или поймать мяч, от скочивший от игрока, который стал водящим, и продолжать игру.

Бадминтон

Подбей волан

Игра проводится с подгруппой в 5-6 детей. Они встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок подбивает волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее число раз и не дать ему упасть на землю (пол). Если ребенок чувствует, что волан может упасть, он должен быстро его поймать. После этого он передает ракетку и волан другому. Победителем становится тот, кто большее число раз подбил волан.

Отрази волан

Дети располагаются в 1-2 круга лицом друг другу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого – ракетка. Выбирается водящий. Он встает с внешней стороны круга и поочередно бросает волан кому-нибудь из играющих. Тот отбивает его. Если ребенок промахивается и волан падает внутрь круга, он становится водящим.

Загони волан в круг

На площадке чертятся три круга (один в другом) на расстоянии 50 см друг от друга. Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному и поочередно направляют волан ракеткой в круг. Попавшие оцениваются: маленький круг – 5, средний – 3, большой – 1 очко. Побеждает команда, у которой больше очков.

Защитись от волана ракеткой

Две команды. Одна располагается на площадке с ракетками в руках, вторая – за ее пределами со всех сторон. Ребенок из команды водящих бросает волан в игроков на площадке. Тот, в кого хотят попасть, увертывается, убегает в противоположную сторону или отбивает волан ракеткой.

Волан по кругу

Подгруппа детей строится в круг на расстоянии 2-3 м друг от друга. Водящий ударом ракетки снизу направляет волан стоящему слева от него, тот, не ловя, таким же ударом ракетки посылает волан другому и т. д. Если волан летит плохо – можно принять рукой (поймать), потом переправить его тем же ударом. Если волан упал, игру продолжает тот, кому он был послан.

Круговая лапта с воланом

На площадке – два круга диаметром 10-12 м, второй – 6-8 м. Две команды. Одна становится в большой, другая – за большим кругом, у самой границы, расстояние между детьми 1,5-2 м, через одного у ребят волан и ракетка. По сигналу играющие второй команды стараются ударом ракетки загнать волан в малый круг. Если удалось – приносит команде 3 очка, если попал в большой – 1. Дети первой команды стараются отбить волан. Если он отбивается, вторая команда не получает ничего. Ребенок бросает волан, подбирает его и передает товарищу. После 3 мин игры команды меняются ролями. Победитель – команда, набравшая максимальное количество очков.

Перебей волан через площадку

На участке чертят две линии на расстоянии 6-10 м. У первой линии на расстоянии вытянутых рук располагаются 2 команды. У детей первой из команд в руках – воланы и ракетка. Они перебрасывают воланы ракеткой так, чтобы они перелетели две черты, и передают ракетку другой команде. Побеждает команда, перебросившая большее количество воланов через две линии.

Попади в кольцо или щит

На расстоянии 5-7 м от баскетбольного щита 5-6 детей встают полукругом. Ударом ракетки по волану снизу каждый старается попасть в кольцо или щит. Попадание в щит – 1 очко, в кольцо – 2.

Волан через сетку

На середине площадки натягивается сетка. Две команды по 3-5 человек встают по обеим сторонам сетки. Вначале первая команда подает волан (3-5 раз), вторая, защищаясь, отражает его на противоположную сторону через сетку. Очко не получает та команда, на чьей стороне упадет волан. Затем меняются ролями. Выигрывает команда, на чьей стороне упало меньше воланов.

Попади воланом

Дети распределяются на 2-4 команды и становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. С силой подбросив волан вверх, водящий называет имя игрока. Если игрок, имя которого назвали, сумеет в воздухе поймать волан, он, в свою очередь, имеет право назвать имя любого игрока команды и, подбросив волан, убегает со всеми по площадке, за границы выбегать нельзя.

Если игрок не сумел поймать волан в воздухе, он поднимает его с пола и кричит: «Стой!». По этому сигналу все игроки останавливаются на том месте, где их застигла команда. Водящий делает два шага вперед и в сторону любого игрока, которого ему хочется задеть, и бросает в него волан. Если он задел участника – игрок становится водящим.

Опусти ракетку

Группа делится на две подгруппы, которые располагаются по обеим сторонам зала на стульях. У каждого играющего – бадминтонная ракетка с малым мячом (можно сделать мяч больших размеров из поролон). Положив его на ракетку, нужно опустить ее почти до пола, не роняя мяч на пол. Затем он берется свободной рукой, ракетка без мяча поднимается вверх.

Игра-эстафета

Играющие делятся на две команды, строятся в колонну по одному у черты, на расстоянии 3-4 м от которой лежит обруч.

В обруче находится капитан команды с воланом в руке. По сигналу он бросает волан первому игроку колонны, который ловит его и бросает обратно капитану, а сам становится сзади.

Играющий должен попасть воланом внутрь обруча. Если попал с первого раза, то бежит за воланом и передает его следующему. Дается 3 попытки.

*3) Подбивая волан ракеткой снизу, обойти обруч и передать ракетку с воланом другому. Если волан падает, то ребенок поднимает его и начинает дальнейшее продвижение с этого места.

Ударить ракеткой по волану так, чтобы он попал внутрь обруча (выполняется с 5 попыток).

То же, но кто-либо из детей держит обруч в руках и, не сходя с места, старается так повернуть его, чтобы волан попал в него.

Передай волан ударом ракетки

Группа делится на две команды, которые разбиваются на два звена. Игроки размещаются в 1,5-2 м друг от друга в колонны по одному. У каждого – ракетка. У водящего еще и волан (поролоновый мяч). Ударом снизу ракеткой водящий направляет волан так,

чтобы игрок по другую сторону черты сумел ударом снизу вверх отправить его обратно. Победа присуждается команде, правильно выполнившей задание.

Не роняй

Играющие строятся в две колонны. У водящих обруч и волан. По сигналу воспитателя водящие ставят волан на пол колпаком вверх и, зацепив его снизу обручем, ведут до стула (булавы, кубика), удаленного на расстояние 5-8 м от команды, огибают и, возвратившись, передают обруч и волан (не поднимая с пола) следующим, а сами встают сзади строя. Если волан падает на бок, ребенок поправляет его и продолжает движение. Побеждает команда, быстрее преодолевшая расстояние.

Удержи волан

Дети строятся в два круга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Команды удалены друг от друга на 3-4 м. Ребенок ставит на голову волан колпаком вверх (можно с помощью товарищей). По сигналу педагога он делает два шага назад и идет позади круга. Обойдя его, водящий становится на место и передает волан следующему. Не разрешается поддерживать волан руками, если же он упадет, ребенок кладет его на голову без посторонней помощи. Побеждает команда, которая быстро выполнила задание.

Перебрось из руки в руку

Две команды строятся в колонну по одному. У водящих волан. Перед каждой командой на расстоянии 6-8 м какой-либо предмет. Нужно, перебрасывая волан из левой руки в правую, дойти до кубика, обойти его и вернуться на место, передав волан очередному играющему. При его потере игра продолжается с этого же места. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

Передвинь флажок

Игра с подгруппами по 5-6 детей. Каждая строится в колонну по одному. На расстоянии 1 м проводится черта. Первые бросают волан, и на месте падения ставится флажок. Следующие также бросают волан, и опять на месте падения ставится флажок (можно другого цвета). Побеждает та подгруппа, у которой флажок будет находиться дальше. В подгруппах должно быть одинаковое количество девочек и мальчиков.

Попади в песочницу

Игра – на участке. Подгруппа детей встает вокруг песочницы на расстоянии 1,5-2 м, перед ними чертится круг. По сигналу дети бросают воланы, затем берут их и бросают снова (2-3 раза). Побеждает тот, кто сделал большее число попаданий в песочницу. При повторном проведении игры расстояние до песочницы увеличивается.

Волан навстречу

Дети стоят в две шеренги на расстоянии вытянутых в стороны рук. Шеренги друг от друга на расстоянии 2-3 м. У всех по одному волану. По сигналу воспитателя дети перебрасывают воланы стоящим напротив. Побеждает шеренга, допустившая меньше ошибок: воланы не падали.

Забрось волан

5-6 детей встают в колонну по одному перед баскетбольным кольцом (высота 2-2,5 м). Первый ребенок подходит к нему и бросает волан снизу вверх, стараясь точно попасть в кольцо. Затем поднимает волан и садится на место или встает последним в колонну. Так же бросают остальные в колонне. Следующий бросок дети делают, замахиваясь рукой сверху, из-за головы. При этом они встают не под кольцом, а на небольшом расстоянии. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий в кольцо воланом.

Гандбол

Борьба за мяч

Эта игра напоминает гандбол, но в ней нет бросков по воротам. Мяч вводится в игру с центра, после чего овладевшая мячом команда старается, умело маневрируя и не отдавая мяч соперникам, сделать между своими игроками 10 передач подряд.

Если цель достигнута, игра останавливается (победившей команде – очко) и мяч снова вводится в игру броском в центре. Продолжительность – 10 мин. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Усложнить игру можно, увеличив число передач до 15.

Правила

1. Если мяч перехвачен соперником, то набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет.
2. Если мяч выбит за боковую линию соперников или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач.
3. При нарушении правил команда теряет мяч и набранное число передач.

Дай мяч водящему

Играющие встают по кругу, в середине которого 2-3 водящих. Задача последних – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают друг другу. Если водящий дотронулся до мяча, на его место идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищу по кругу. Игру можно усложнить: в течение 3 с игрок должен перебросить мяч партнеру или делать передачи, на ходу передвигаясь по кругу.

Бросай сопернику

Две команды свободно располагаются на противоположных половинах площадки, разделенных сеткой (веревкой), подвешенной на высоте 1 м. У каждого в руках – по мячу. После свистка каждая команда стремится перебросить мяч на противоположную сторону. Игра длится 1-2 мин. Побеждают те, на чьей стороне площадки после свистка об окончании окажется наименьшее количество мячей.

Сбей кегли

Игроки команд стоят за лицевыми линиями площадки. У каждого в руках мяч. В центре площадки расставлены кегли. После сигнала игроки первой команды стараются попасть в них. Затем броски выполняет другая команда. За сбитую кеглю она получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Руками – в ворота

Игра проводится на площадке 20 x 10 м, на лицевых линиях которой устанавливаются гандбольные ворота. В состав команд входят по 4 игрока. Время игры – 2 периода по 8-10 мин. Игроки передают мяч друг другу только с помощью вбрасывания из-за головы двумя руками, задача команд — забить как можно больше мячей в ворота соперников.

Мяч - капитану

Игра ведется на обычной площадке, в командах по 7 игроков, в воротах стоят капитаны противоположных команд. Игра проводится по правилам ручного мяча. Атакующая команда стремится передать мяч капитану, находящемуся в чужих воротах. Навесные передачи (перекидки) капитану запрещены. Мяч можно передать ему не выше головы играющих. Защищающаяся команда стремится поставить блок на пути мяча, а при возможности и перехватить его. Побеждает команда, сумевшая большее число раз передать мяч капитану. Поймав, он передает его команде противника для очередной атаки.

Отнять мяч

Соревнование парами. Одни из играющих двумя руками, вытянутыми перед грудью, держат набивной мяч. Второй пытается тоже двумя руками отнять мяч. Это же упражнение выполняется с гандбольным мячом.

Кто сильнее

Перед началом игры команды (по 6 человек) становятся друг против друга парами. Каждая пара находится в кругу диаметром 1 м. По сигналу судьи играющие становятся на одну ногу и толчками раскрытой ладони в плечо соперника стараются вытолкнуть его из круга. Побеждает команда, завоевавшая все круги.

Мяч – за черту

Команды из 6 человек становятся друг другу в затылок. Впередистоящий игрок вбрасывает набивной мяч. Задача игрока соперничающей команды – выполнить бросок лучше соперника. Таким же образом поочередно поступают остальные игроки. За каждый удачный бросок команде начисляется очко.

Эстафета прыжками

Команда – 7 человек. Игроки располагаются на расстоянии 10-15 м. На первом этапе играющий продвигается вперед прыжками на одной ноге. Достигнув второго этапа, передает «эстафету» – набивной мяч. Второй этап – прыжки вперед на двух ногах. Третий – на одной ноге боком. Четвертый этап – прыжки на одной ноге боком. Пятый – на двух ногах спиной вперед. Шестой – три прыжка на левой ноге, три на правой попеременно. Седьмой этап – три прыжка на одной ноге, три – на обеих ногах, три – на одной ноге спиной вперед, остальные до финиша – на одной ноге.

«Посадка картофеля»

Обе команды выстраиваются у лицевой линии гандбольной площадки. У направляющих игроков в руках корзинка или картонная коробка, в которой лежит 10 гандбольных мячей или любых других предметов – «картофелин». По сигналу судьи игроки начинают бег, через каждые 3 м в заранее отмеченные «гнезда» откладывают по одной «картофелине». «Посадка» завершается у противоположной лицевой линии, добежав до которой игроки бегут обратно, по дороге собирая «урожай». Игрок должен финишировать, имея в коробе все 10 мячей. Теперь бег начинает его товарищ.

«Кошки» и «воробьи»

Перед началом игры начертить круг диаметром 6 м. В центре на четвереньках сидит «кошка», за внешней чертой круга – «воробьи», тоже на четвереньках. По сигналу судьи «воробьи» выпрыгивают в круг. «Кошка» начинает охотиться за «воробьями», которых должна коснуться. «Воробьи» имеют право прыжком или кувырком уходить от нее. Передвижения «кошки» – только в пределах круга, «воробьи» могут двигаться везде. Задача «кошки» – «скушать» «воробья». Такой «воробей» выбывает из игры.

Мяч – в цель

Две команды выстраиваются друг напротив друга на расстоянии 5 м. У каждого в руке – теннисный мяч. По команде судьи игроки обеих команд одновременно бросают мяч в соперника, стоящего напротив. Задача — попасть мячом в ногу ниже колена. Побеждает команда, «выбившая одним залпом» большее число игроков. В момент броска им разрешается подпрыгивать вверх, тем самым уклоняясь от мяча.

Эстафета с мячами

Команды выстраиваются в затылок друг другу у лицевой линии гандбольной площадки. Впереди — капитан. У него в ногах 3 мяча: гандбольный, набивной, теннисный. По сигналу судьи оба капитана при помощи ног и рук начинают гнать все мячи к средней линии площадки и обратно. Во время гона руками можно лишь подталкивать мячи. Упражнение-эстафету выполняют все.

Не давай мяч водящему

Дети становятся по кругу, в середине размещаются водящие. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают друг другу. Если водящий коснется мяча, на его место идет тот, кто не мог точно передать его товарищу по кругу.

Ланга

Попади лаптой

На площадке проводят линию кона. Играют двое. Один ребенок встает за линию кона, он подбрасывает мяч и отбивает его лаптой. Другой ловит его в поле. Если поймал, то идет за линию кона отбивать мяч. Игрок кона в случае промаха имеет право отбить мяч два раза. После двух промахов игрок кона меняется местом с игроком поля.

«Даровки»

Игра отличается от предыдущей только тем, что мяч в поле ловит не один игрок, а несколько. Тот, кто поймал мяч, идет на кон забивать его, «давать даровки».

«Зевака»

Играют втроем: двое встают за линию кона, третий идет в поле ловить мяч. Один из стоящих на кону подбрасывает мяч, второй отбивает его в поле. Тот, кто отбил мяч, оставляет лапту и бежит к линии в конце поля, забегает за нее и возвращается на кон. Полевой игрок старается запятнать бегущего. В случае промаха он быстро поднимает мяч и бросает его в бегущего еще раз. Если он запятнает бегущего, то идет на кон отбивать мяч, а запятнанный остается в поле. Если же полевой игрок не успеет запятнать бегущего, то перебрасывает мяч на кон и игра продолжается. Игроки кона меняются местами: тот, кто отбивал мяч, подает его.

Игрок кона не должен задерживаться за линией в конце поля. Если он не смог вернуться за линию кона, то его место занимает игрок поля, а он остается в нем. Игроки кона меняются местами в случае двух промахов при отбивании мяча.

Расстояние от кона до линии в конце поля не должно превышать 10 м, иначе бегущий не сможет вернуться на кон. Играющим на кону нужно постараться отбить мяч как можно дальше, тогда бегущему безопаснее возвращаться к линии кона; во время бега он может резко менять направление, неожиданно остановиться или присесть.

Круговая лапта

На земле чертят круг – это «город». Дети делятся на две равные группы: игроки одной идут в «город», а другой – остаются в «поле». Полевые игроки – водящие. Они с мячом отходят, и один из них его прячет. Затем они возвращаются к «городу», держа руки за спиной, в карманах, под рубашкой, чтобы нельзя было догадаться, у кого мяч. Все они бегают вокруг «города» и приговаривают: «Я кого-то ударю!», или: «Жигало, жигало!». Тот, у кого мяч, ждет удобного момента, чтобы коснуться одного из играющих «города». Если он бросил мяч и промахнулся, играющие «города» кричат: «Сгорел, сгорел!», – и он выходит из игры. Если удар удачный, то полевые игроки разбегаются, запятнанный берет мяч и бросает его в убегающих. Ему нужно отыграться, запятнать одного из полевых игроков, чтобы игроки «города» остались на месте. Если он не отыгрывается, играющие меняются местами. Полевые игроки вновь прячут мяч.

Игра продолжается до тех пор, пока одна группа не потеряет всех игроков.

Игрок «города» бросает мяч в убегающих, не выходя из круга. Заходить за границу «города» нельзя, тот, кто переступил черту, выходит из игры. Игроки водящей команды не должны задерживать мяч.

Свечи

На одной стороне площадки чертят линию длиной 4 м. Площадь впереди этой линии называется «полем». Играющие выбирают двух игроков: метальщика и подающего. Они становятся у линии. Подающий берет мяч, а метальщик — лапту. Остальные размещаются произвольно на «поле», лицом к ним. Подающий подбрасывает невысоко мяч, а метальщик сильно бьет по нему лаптой, стараясь послать его как можно выше и дальше в «поле».

Игроки, стоявшие в «поле», стремятся поймать мяч на лету, т.е. «поймать свечу». Кому это удастся, тот становится метальщиком, а бывший метальщик бежит в «поле». Если поймать «свечу» не удалось, один из игроков «поля» поднимает мяч и бросает его подающему. Если тот поймает мяч, не заходя за линию, он становится метальщиком, а бросивший мяч бежит в «поле». Игру заканчивают по желанию.

Если метальщик промахнется два раза или отобьет мяч назад за линию, то он меняется местом с подающим. Если подающий три раза подряд плохо подал мяч (в сторону или далеко от метальщика), то он идет в «поле», а на его место назначается новый. Не разрешается отбивать мяч в землю, он должен лететь по воздуху.

Дидактические материалы. Примерный план занятия

Тема: «Обучение приемам передачи мяча и ударов по воротам»

Задачи:

1. Развивать скорость.
2. Обучить приемам передачи мяча в парах.
3. Обучить приемам ударов по воротам.

Место занятия: футбольное поле.

Количество обучающихся: 18-20 чел.

Инвентарь: футбольные мячи № 3, 4 (15 шт.), фишки-конусы, разноцветные манишки.

Время занятия: 90 мин.

Содержание занятия	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
1. Организационно-подготовительная часть	28	
1) Построение. Перестроение из одной шеренги в другую.	3	Гимнастика. Участники игры делятся на команды.
2) Комплекс физических упражнений.	10	
3) Подвижная игра «Команда быстроногих».	10	
4) Линейная эстафета с бегом.	5	
2. Основная часть	55	
Обучение приемам передачи мяча в парах на месте: а) удары внутренней стороной стопы; б) передачи мяча в одно-два касание; Обучение ударам по воротам: а) ведение мяча, удар по воротам; б) обводка стоек с ударом по воротам; в) удар в цель после передачи партнера.	20 20	Упражнения выполняются в парах. Расстояние – 15-20 м Обратить внимание на технику исполнения Разделить на команды
3. Игра в мини-футбол: 4 х 4.	15	
3. Заключительная часть	7	
1) Упражнения: – для формирования осанки; – для расслабления и восстановления дыхания.	5	
2) Подведение итогов занятия.	1	
3) Домашнее задание: жонглирование; удары внутренней стороной стопы.		

21. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренеров-преподавателей

Основная литература

1. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков, Н.В. Котенко – Н. Новгород : РА «Квартал», 2012. – 256 с.
2. Качани, Л. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Горский / пер. со словацкого. – Братислава : Шпорт, словацкое физкультурное издательство; 1984. – 280 с.
3. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – Москва : – Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.

Дополнительная учебная литература

4. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – Москва : Физкультура и спорт; 1980. – 127 с.
5. Грин, Шон. Библиотека футбольного тренера: Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет /Шон Грин. – Нижний Новгород : РА «Квартал», 2009. – 154 с.
6. Джармен, Д. Футбол для юных / Д. Джармен.– Москва : Физкультура и спорт; 1982. – 61 с.
7. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов : учебное пособие / Г.В. Монаков. – Псков : 2003. – 256 с.
8. Осокина, Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – Москва : Просвещение, 1983. – 224 с., ил.
9. Сучилин, А.А. Футбол во дворе / А.А. Сучилин – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 143 с.
10. Талага, Ежи. Энциклопедия физических упражнений / Ежи Талага / пер. с польского. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
11. Футбол: учебник для институтов физической культуры / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – Москва : Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
12. Цирик, Б.Я. Азбука спорта: футбол / Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин. – Москва : Физкультура и спорт, 1999. – 294 с., ил.
13. Швыков, И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – / И.А. Швыков. – Москва : Олимпия Пресс, 2005. – 272 с., ил.
14. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.
15. <https://multiurok.ru/files/spetsialnaia-fizicheskaia-podgotovka-iunykh-futbol.html>
16. <https://footballno.ru/tekhnika-peredvizheniya-igroka-v-futbole.html>
17. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/01/29/uprazhneniya-podvizhnye-igry-i-estafety-rekomenduemye-pri>

Для детей

18. Вайн, Хорст. Как научиться играть в футбол : Школа технического мастера для молодых / Хорст Вайн /пер. с итал. А.Л. Марескотти, В.Б. Серовского. – Москва : Олимпия Пресс : Terra-Спорт, 2004. - 242 с. : ил.; 21 см. – (Первый шаг)
19. Голдблатт, Дэвид. Футбол. Энциклопедия / Дэвид Голдблатт. – Москва : АСТ – Астрель, 2003. – 496 с., ил.
20. Спирин, А.Н. Футбол. Правила игры. Вопросы и ответы / А.Н. Спирин – Москва : Олимпия Пресс, 2005. – 96 с., ил.
21. Цирик, Б.Я. Футбол. 4-е изд., испр. и доп. / Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин. – Москва : Физкультура и спорт, 1999. – 294 с., ил. – (Азбука спорта)
22. Муйжнек, А. Футбол. Книга о мастерстве и драйве» /Александр Муйжнек, Анастасия Батищева. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 48 с.
23. Марсон, Эрик. Хочу все знать ... про футбол / пер. О. Кравец. – Москва : Пешком в историю, 2018. – 32 с. – (Хочу всё знать...)

Для родителей

24. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. /Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – Москва : Академия; 2002. – 240 с.
25. Лаптев, А.П. Режим футболиста /А.П. Лаптев. – Москва : Физкультура и спорт; 1995. – 80 с.
26. Крисфилд, Д.В. Футбол. Шаг за шагом : научно-популярное издание / Д.В. Крисфилд. – Москва : АСТ – Астрель, 2005. – 296 с., ил.