

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино

протокол от 20.02 2023 г. № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино

И.А. Пестерева

2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«ФУТБОЛЬНЫЙ МЯЧ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей. В этом контексте весьма привлекательной является идея создания кружка по мини футболу для дошкольников.

Почему именно мини футбол?

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросать предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, ловкость, сила. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в мини футбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы, удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку.

В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в мини футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста к этой игре.

Элементарные действия игры в мини футбол могут широко использоваться, начиная уже со 2 младшей группы детского сада. В занятия при этом могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам

владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с мини футболом в доступной для дошкольников форме.

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

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ в том, что она предназначена для обучения дошкольников игре в мини-футбол, занятия проходят в малогабаритном спортивном зале детского сада.

Второй отличительной особенностью является то, что данная программа построена с учетом основополагающих принципов здоровьесбережения детей дошкольного возраста.

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

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

Актуальность программы состоит в том, что приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы, развивает качества, так необходимые ребенку во взрослой жизни.

В основе реализации программы используются разнообразные формы и методы работы с дошкольниками:

- словесный,
- наглядной демонстрации,
- отработка упражнений.

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

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к

занятиям физическими упражнениями, к игре в мини футбол. Данные занятия способствуют выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом.

Содержание образовательной программы направлено на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации к занятию спортом;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- профилактику асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Цель программы – обучение навыкам игры в мини-футбол и развитие активных двигательных способностей и психических качеств детей дошкольного возраста. Обучение дошкольников, занимающихся в кружке мини футбола, составляют единый педагогический процесс, задачами которого являются:

1. образовательные задачи:

- развивать двигательные (мышечная сила, быстрота и т.д.) и психические (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способности детей дошкольного возраста;
- развивать морально-волевые качества дошкольников для решения поставленных задач в условиях соревновательного процесса;
- создать условия для усвоения первоначальных знаний в области мини футбола;
- обучать технико-тактическим приемам игры на основе базовых элементов, развитию двигательных навыков.

2. воспитательные задачи:

- формировать мотивацию здорового образа жизни;
- содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребёнка.

3. Оздоровительные задачи:

- развивать физические качества дошкольников;
- укреплять здоровье детей дошкольного возраста за счет повышения их двигательной активности;
- формировать социальное партнерство между преподавателями-тренерами и родителями в здоровьесберегающей сфере.

Программа рассчитана на дошкольный возраст со сроком два года обучения.

Основными видами оздоровительной деятельности являются: сюжетные, подвижные и малоподвижные игры с мячом; спортивно-силовые упражнения (ОФП, СФП); подражательные движения; спортивные праздники.

Основными видами совершенствования двигательной деятельности являются: физическая подготовка – оздоровительный и общеукрепляющий

характер; специальная физическая подготовка – развитие всех двигательных качеств по специализации; техническая подготовка, нацеленная на первоочередное высококачественное освоение техники игры в мини-футбол; теоретическая подготовка – ознакомление с терминологией мини футбола; тактическая подготовка – система овладения двигательной «школой», формирует навыки игры в мини-футбол.

Реализация этих направлений в образовательном процессе позволит сформировать у воспитанников чёткие здоровьесберегающие установки и обеспечит их готовность к игре в мини футбол.

Основными видами деятельности являются:

Изучение отдельных элементов: отработка передачи мяча друг-другу; удар по мячу, стоя на месте (на расстоянии 3-4 метра); отбивание мяча правой и левой ногой; подбрасывание мяча ногой и ловля его руками; ведение мяча «змейкой» между предметами, забивание его в ворота.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: СО-1 год (воспитанники 3-4 года) и СО-2 год (воспитанники 5-6 лет).

Режим занятий: группы 1 года обучения (СО-1) – 2 занятия в неделю продолжительностью 30 минут; группы 2 года обучения (СО-2) – 2 занятие в неделю продолжительностью 45 минут.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА для группы СО-1 год обучения

1. Основы знаний по физической культуре и спорту

Ознакомление со спортивным залом и его оборудованием, спортивной формой и основными видами занятий на уроке физической культуры. Человек – части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Личная гигиена, закаливание. Значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и формирование правильной осанки. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Режим дня. Значение утренней гигиенической зарядки для организма человека. Вес, рост, возраст. Антропометрические измерения. Олимпийская эмблема и символика. Эмблемы футбольных клубов России.

2. Охрана труда и техника безопасности на занятиях спортом

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила по технике безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми. Правила по технике безопасности во время занятий гимнастикой. Правила по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале. Правила по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Правила по технике безопасности во время соревнований.

3. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактике плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.)

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.

Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, стенке, в ограниченном пространстве по высоте, коридоре, лабиринте.

Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто

дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола.

Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

Акробатические и гимнастические упражнения – группировка, перекуты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки; шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопа в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Спортивные игры по упрощенным правилам – мини-футбол.

4. Специальная физическая подготовка

Воспитание физических качеств: гибкости – ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 10 -15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекутов.

Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

5. Техничко-тактическая подготовка

Вбрасывание мяча руками на дальность, и в коридор шириной 2м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча, ведение мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом.

Подвижные игры с элементами футбола.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА для группы СО – 2 год обучения

1. Основы знаний по физической культуре и спорту

Легенды и мифы Древней Греции о зарождении олимпийских игр. Возникновение первых спортивных соревнований. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. Основные физические качества: ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость. Влияние на здоровье человека закалывающих процедур. Значение утренней гигиенической гимнастики. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Внешние признаки утомления. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями. Развитие футбола в России. Футбольный словарь.

2. Охрана труда и техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортом

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила по технике безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми. Правила по технике безопасности во время занятий гимнастикой. Правила по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале. Правила по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Правила по технике безопасности во время соревнований.

3. Общая физическая подготовка

Упражнения на освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей. Обычная, на носках, пригнувшись на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким (30-35см), средним (50-55 см) и длинным шагом (60-65см). Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

На освоение навыков бега. Бег обычный, с изменением направления по указанию учителя. Коротким (50-55см), средним (80-90см) и длинным (100-110см) шагом, в чередовании с ходьбой до 50-100м., с преодолением препятствий (мячи, палки, гимнастические маты, скамейки) челночный бег 3х5м, 3х10м; змейкой, догоняя впереди бегущего, эстафеты с бегом на скорость, встречные эстафеты. Бег с высоким подниманием бедра, бег с высокого старта с максимальной скоростью (дистанция 30 м),

На освоение навыков прыжков. Прыжки с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с разбега, с высоты до 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с доставанием подвешенных предметов, через скакалку, короткую и длину, с ноги на ногу (многоскоки).

Гимнастика с элементами акробатики: строевые упражнения, упоры, сед, группировки, кувырки, стойки, прыжки опорный прыжок через гимнастический снаряд. Подтягивание в висе.

Метание малого мяча из-за головы, стоя на месте, на дальность и цель с расстояния от 2-х до 6 м до цели в коридоре 2-2.5м. Броски мяча (1кг) на

дальность из положения, сидя, двумя руками из-за головы.

4. Специальная физическая подготовка

Развитие быстроты, стартовой скорости – ускорение до 10-15 м., догоняя летящий мяч; пробегание отрезков (15-20м) на скорость из различных исходных положений; ускорение по кругу; бег змейкой на скорость; бег по разметкам с изменением длины шагов; бег за лидером.

Для развития ловкости и гибкости – прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок; жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.), жонглирование ф/б мяча правой, левой ногой; жонглирование правой, левой ногой, стоя на одной ноге, сохраняя равновесие.

Полоса препятствий – с переползанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мяча.

Упражнения на развитие силы – с набивными мячами, гантелями, на тренажерном оборудовании. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многоскоки с ноги на ногу, с двух на две. Прыжки в глубину. Выпрыгивание вверх из приседа. Метание малого мяча (100гр) на дальность с 4-6 шагов разбега. Многократные броски и ловля набивного мяча весом до 1кг вверх в прыжке. Сгибание и разгибание туловища в положении лежа на полу, стоя с касанием ладоней пола.

Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола.

5. Техничко-тактическая подготовка

Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам) мини-волейбол, баскетбол, футбол. Техника передвижения (бег): обычный, вперед спиной, приставным шагом, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад и т.д. Усвоение техники владения мячом, ударов по мячу ногой и головой, остановки мяча, обманные движения, отбор мяча, вбрасывание мяча. Знакомство с индивидуальными действиями с мячом в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций их целесообразность для ведения мяча, обводки соперника, передача мяча партнеру. Правильное расположение игроков без мяча, расположение игроков в играх на малой площадке, в ограниченном составе (3х3, 4х4х, 5х5). Подвижные игры с элементами футбола.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет инструктору по физической культуре оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития того или иного воспитанника.

Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребенка овладением навыками игры в мини футбол, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.

КОМПЕТЕНЦИЯ УЧАЩИХСЯ ПО ОКОНЧАНИИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Иметь представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании, об основных положениях тела в пространстве, об измерениях роста, массы тела, окружности грудной клетки, об олимпийской эмблеме.

Уметь выполнять элементарные строевые движения, комплексы упражнений, утренней зарядки. Уметь показать и выполнять гимнастические упражнения: группировку, перекаты. Прыгать в длину с места, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.

Специальная физическая подготовка:

Техническая подготовка – учащиеся должны освоить удары по мячу ведущей ногой (внутренней стороной стопы, серединой подъемом), удар по мячу головой, стоя на месте, ведение мяча носком, средней частью подъема, остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

Тактическая подготовка – коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.

КОМПЕТЕНЦИЯ УЧАЩИХСЯ ПО ОКОНЧАНИИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Иметь представление: о легендах и мифах Древней Греции, рассказывающих о зарождении олимпийских играх, о возникновении первых спортивных соревнований, о влиянии на здоровье человека закалывающих процедур и значении утренней гимнастики.

Учащиеся должны уметь: выполнять повороты на месте (налево, направо, кругом), перестроение из колонны по одному в колонну по два, пробегать дистанцию 15 м с максимальной скоростью, метать малый мяч из-за головы, стоя на месте, в цель и на дальность, выполнять группировки, перекаты, кувырки вперед, стойку на лопатках, подтягивания, опорный прыжок, бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад.

Обучающиеся должны научиться выполнять удары по мячу ведущей

ногой (внутренней стороной стопы, серединой подъема), удар по мячу головой, стоя на месте, ведение мяча носком, средней частью подъема, остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, выполнить обманные движения «с уходом в сторону», правильно располагаться в играх на малой площадке, в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5, определять и понимать игровые ситуации для ведения мяча, обводки соперника, передач мяча партнеру.

НОРМАТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Таблица 4

Показатель	Пол	Уровень развития		
		Ниже среднего	средний	высокий
быстрота				
Бег на 30м (с)	М	9,0-8,5	8,4-7,6	7,5-7,3
	Д	9,3-9,0	8,9-7,7	7,6-7,4
Скоростно-силовые качества				
Прыжок в длину с места (см)	М	85,8-86,2	86,3-108,7	108,8-109,2
	Д	77,0-77,6	77,7-99,6	99,7-100,0
Бросок набивного мяча из-за головы из	М	209-220	221-303	304-309
	Д	146-156	156-256	257-262
Ловкость				
Бег на 10 м между предметами (с)	М	5,8-5,1	5,0-1,5	1,4-1,0
	Д	6,7-6,1	6,0-5,0	4,9-4,1

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: соревнования, спортивные праздники, развлечения.

ПРАВИЛА ИГРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

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

Участники игры. Каждая команда состоит из 4 играющих на площадке, 1 вратаря и нескольких запасных. Один из игроков – капитан.

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

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

Время игры. Продолжительность игры составляет два равных периода по 10 минут «чистого времени». Инструктор по физической культуре контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (3-4 минуты). С целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Результат игры. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию между стойками и под перекладиной и если при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой. Команда, забившая в течение всего мяча большее количество голов, считается победителем. Если не было забито ни одного мяча или команды забили одинаково количество голов, то игра считается закончившейся вничью.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ИГРЫ

Перед началом игры. Проводится жеребьевка для выбора сторон площадки или права начального удара. Команда по жребию получает право выбрать сторону площадки или начальный удар. По сигналу воспитателя один из игроков начинает игру ударом с места (т.е. ударом ногой по неподвижному мячу, лежащему в центре площадки), мяч при этом должен быть направлен на половину площадки соперников. Все игроки должны находиться на своей половине площадки. Игрок, выполнивший начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше кого-либо из остальных игроков. После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, той командой, в ворота которой был забит гол. После перерыва между таймами команды меняются сторонами площадки, и начальный удар выполняется игроком той команды, которая не производила его в начале игры. Если игрок, выполнивший начальный удар, вторично касается мяча раньше кого-либо из остальных игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание. Мяч, забитый в ворота

непосредственно с начального удара, не засчитывается.

При розыгрыше «спорного мяча» судья, взяв мяч в руки, дает ему возможность затем упасть на площадку. Мяч считается в игре после того, как он коснется площадки. Если при этом мяч выйдет за пределы площадки прежде, чем коснется ее поверхности, то судья должен повторить розыгрыш «спорного мяча». Ни один из игроков не должен касаться мяча до тех пор, пока он не коснется площадки. При несоблюдении этого условия розыгрыш «спорного мяча» повторяется.

Мяч в игре и вне игры. Мяч считается вышедшим из игры:

- он полностью пересек линию ворот или боковую линию по поверхности площадки или воздуху;
- игра остановлена судьей.

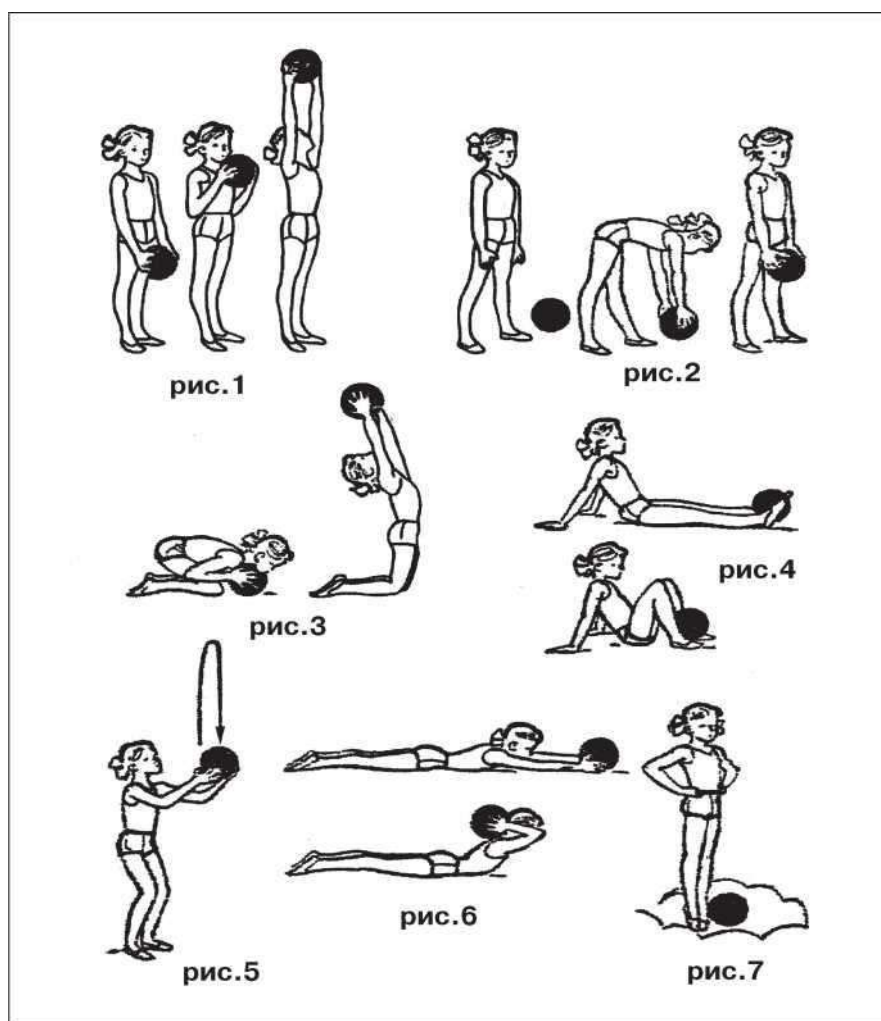
В течение всего остального времени, от начала до окончания матча, мяч считается в игре, в том числе и в тех случаях, когда:

- мяч отскакивает на площадку от стойки ворот или от перекладины;
- мяч попадает в судью, находящегося в пределах площадки;
- произошло нарушение правил, но судья еще не остановил игру.

КОМПЛЕКС ОРУ С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ

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

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



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

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

Упражнение 5. И.П. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – подбросить

мяч вверх; 2 – И.П. (рис. 5). Бросок выполнять строго вертикально вверх. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Ловить мяч надо также вверх, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.

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

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

Упражнение 8. Ходьба на месте. Восстановить дыхание.

КОМПЛЕКС ОРУ С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ

Упражнение 1. И.П. – ноги врозь, мяч в руках внизу (рис. 1). 1-2 – мяч вверх, подняться на носки, потянуться – вдох; 3-4 – И.П. выдох. Движение выполнять прямыми руками, смотреть на мяч.

Упражнение 2. И.П. – ноги врозь, мяч в руках внизу (рис. 2). 1 – поднять мяч вперед; 2 – поворот вправо, ударить мячом в пол за правой пяткой; 3-4 поймать мяч, вернуться в И.П.; 5 – то же в другую сторону. Ноги не сгибать, с места не сходить. Дыхание произвольное.

Упражнение 3. И.П. – сед на пятках с наклоном вперед, мяч за головой (рис. 3). 1 – выпрямиться, правую ногу в сторону на носок, руки вверх и наклон вправо – вдох; 2 – И.П. выдох; 3-4 – то же в левую сторону. Центр тяжести при наклоне – на колено опорной ноги. Движения выполнять в одной плоскости.

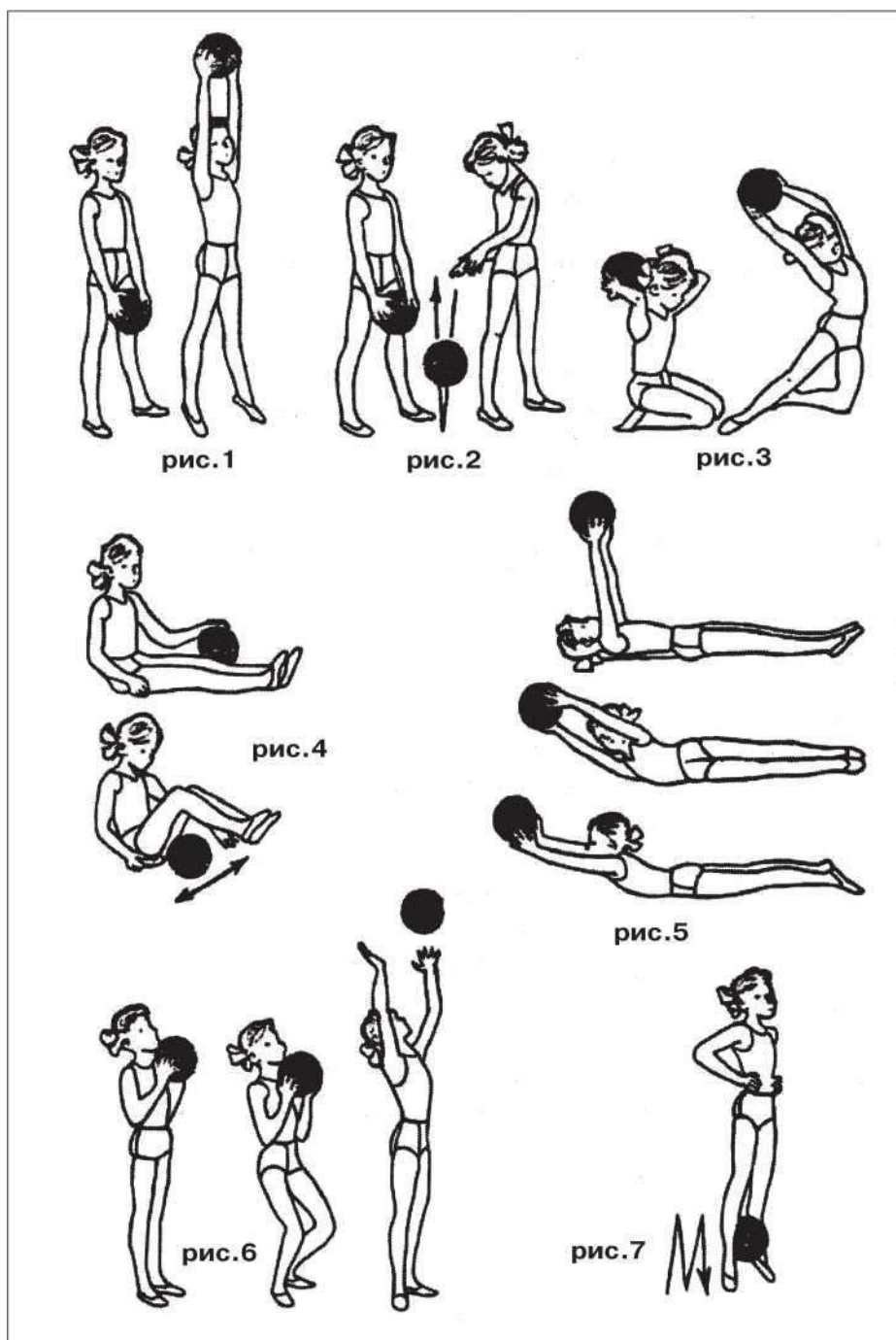
Упражнение 4. И.П. – сед с прямыми ногами, мяч на полу у коленей слева (рис. 4). 1 – согнуть колени; 2-3 прокатить мяч под коленями, остановить мяч; 4 – И.П. 5 – то же в другую сторону. Сгибая колени, назад не отклоняться. Дыхание произвольное.

Упражнение 5. И.П. – лежа на спине, руки с мячом впереди (рис. 5). 1-2 – сделать перекат влево (вправо) на живот, поднимая руки вверх и прогнуться; 3-4 – исходное положение. 5-6 то же в другую сторону. Выполняя перекал, руками и мячом пола не касаться. Дыхание произвольное.

Упражнение 6. И.П. – мяч на груди (рис. 6). 1 – бросить мяч вверх; 2 – поймать мяч. Бросок выполнять строго вертикально вверх, полностью выпрямляя руки. Ловить мяч надо вытянутыми вверх руками, смягчая прием мяча быстрым сгибанием рук. Усложнить упражнение можно предварительным приседанием. Дыхание произвольное.

Упражнение 7. И.П. – руки на поясе, мяч между стоп (рис. 7). 1-10 Прыжки на месте, удерживая мяч спотами. Прыгать мягко, на носках. Дыхание произвольное.

Упражнение 8. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.



КОМПЛЕКС ОРУ С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ

Упражнение 1. И.П. – мяч в руках внизу; ходьба на месте (рис. 1), поднимая мяч к груди, вверх, опуская на грудь, вниз. Каждое движение руками выполнять на два шага: 1-2 – мяч к груди и т. д. При движении рук вверх – вдох, вниз – выдох. Упражнение можно делать и в более быстром темпе на четыре счета (шага).

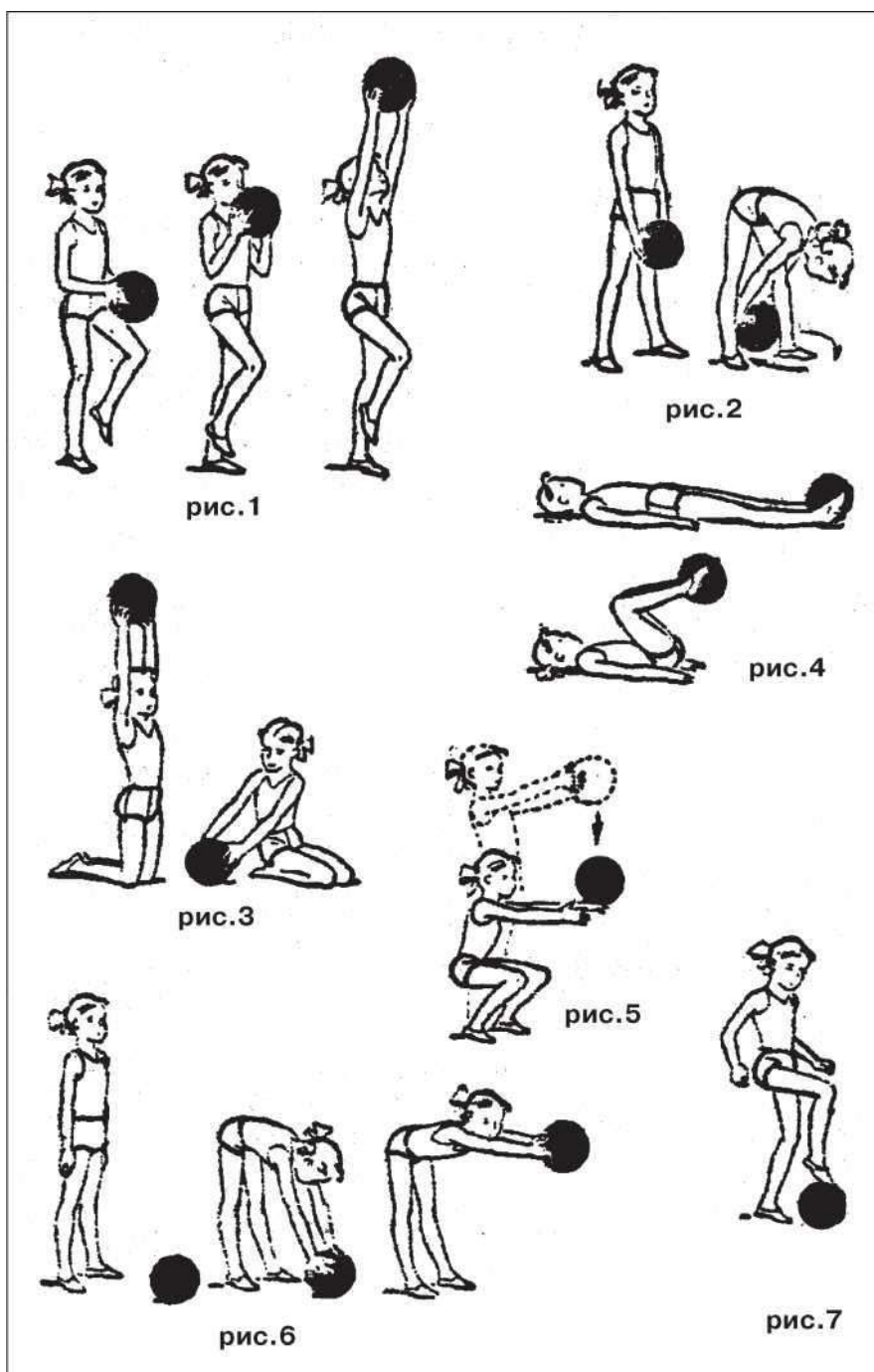
Упражнение 2. И.П. – ноги врозь, мяч в руках внизу (рис. 2). 1-3 – наклон вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги – выдох; 4 – И.П. – вдох. То же вокруг правой ноги. Ноги в коленях не сгибать.

Упражнение 3. И.П. – стоя на коленях, мяч сверху (рис. 3). 1-2 – сед на пятки – поворот туловища вправо, опустить мяч и коснуться пола у правого носка – выдох; 3-4 – И.П. – вдох. То же в другую сторону. Опуская мяч, руки в локтях не сгибать.

Упражнение 4. И.П. – лежа на спине, мяч между стопами (рис. 4). 1 – согнуть ноги с мячом; 2 – И.П. Дыхание произвольное.

Упражнение 5. И.П. – ноги врозь, руки с мячом впереди (рис. 5). 1 – удар мяча в пол, присед, 2 – встать, ловля мяча двумя руками. Бросать мяч строго вертикально перед собой. Задание можно усложнить, если во время приседания делать хлопки руками о колени или о пол. Дыхание произвольное.

Упражнение 6. И.П. – ноги врозь, мяч на полу впереди (рис. 6). 1 – наклон вперед, прямыми руками взять мяч – выдох; 2 – поднять мяч вверх, прогнуться; 3 – опустить руки, положить мяч на пол; 4 – выпрямиться – вдох. Во время наклона колени не сгибать.



Упражнение 7. «Перекажи ногой мяч» (рис. 7). И.П. – стоя на левой ноге, правая на мяче. Прыжки на левой, катить мяч правой, слегка касаясь его подошвой. Упражнение лучше проводить, двигаясь челночным способом и меняя ногу после нескольких прыжков. Мяч от себя не отпускать. Дыхание произвольное.

Упражнение 8. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

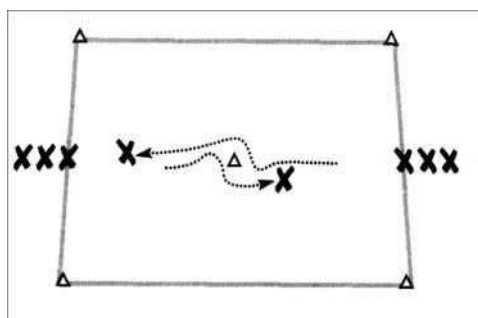
СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ,
НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И
ЗАКРЕПЛЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ФУТБОЛА

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ГРУППЫ СО – 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Упражнение 1.

Задача. Уход с финтом в сторону от соперника.

Организация и содержание. Две группы игроков стоят в колонне по одному –

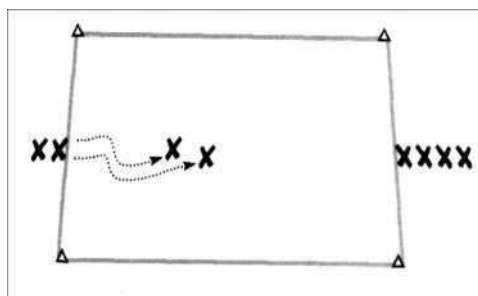


одна напротив другой, между ними – стойки. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, пока оба не окажутся на расстоянии 2-3 м друг от друга. Здесь они показывают друг другу уход в одну сторону, после чего бегут в другую, огибая стойку с разных сторон. Тренер указывает им направление движения, когда они проходят

мимо партнеров, затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонны и ждут своей очереди. Инвентарь. Пять стоек. Рекомендация. Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения упражнения скорость и темп должны увеличиваться.

Упражнение 2.

Задача. Опека и преследование.



Организация и содержание. Две колонны игроков в 12-15 м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнер следует за ним «тенью» в 1-2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнер стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как

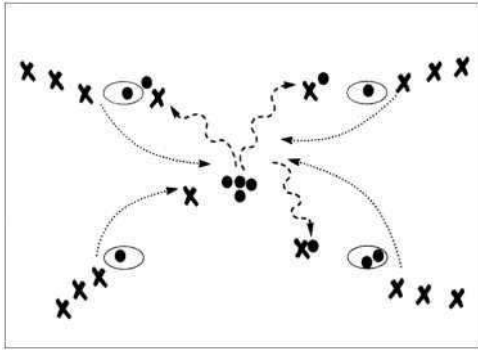
только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара – в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.

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

Упражнение 3.

Задача. Развлечение, игровое состязание (подвижные игры).

Организация и содержание. Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9-11 м друг от друга, в центре помещаются двенадцать мячей.



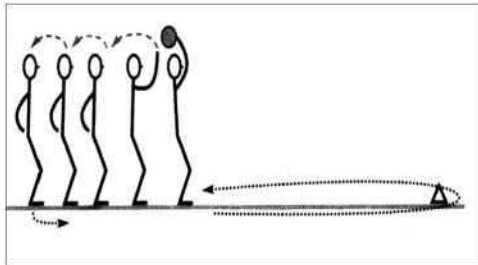
По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажется по четыре мяча. В ходе игры ребятам разрешается брать мячи из других обручей, не обязательно из центра.

Инвентарь: четыре обруча, 12 мячей. Рекомендация: можно добавлять мячи.

Упражнение 4.

Задача. Легкий бег, игра, упражнения на гибкость и растягивание.

Организация и содержание. Колонны игроков состязаются друг с другом, находясь лицом к стойке. Первый игрок,



держа мяч под мышкой, бежит к стойке, огибает ее, возвращается назад к своей колонне и передает мяч за голову следующему, каждый игрок должен проделать такой «забег» и передать мяч за голову товарищу по команде определенное

число раз, которое устанавливается заранее.

Инвентарь. По стойке, 1 мяч на команду, манишки.

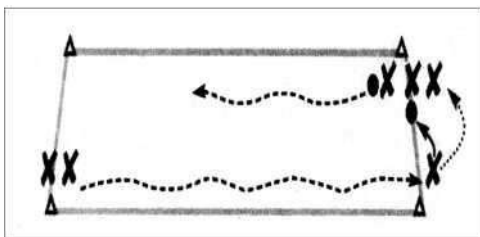
Рекомендация. На бегу дети могут проделывать разные движения (имитация финта влево-вправо, вправо-влево, бег спиной вперед, кувырки, прыжки и т.д.).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА

Упражнение 1.

Задача. Бег с мячом по прямой.

Организация и содержание. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 11-14 м. У каждой группы – по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении.

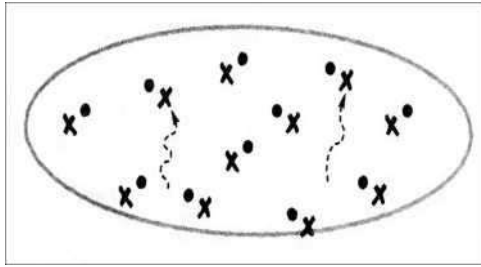


Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.

Инвентарь: четыре стойки, два мяча.

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

Упражнение 2.



Задача. Движение с мячом в разных направлениях.

Организация и содержание. В центральном круге находится группа из 10-16 человек, каждый из которых, владея мячом, выполняет индивидуальный дриблинг, применяя при этом разнообразные движения.

После некоторого времени ребятам дается задание осалить любого из партнеров на ходу, не теряя мяча. За каждое касание начисляется очко. И игроки должны, соответственно, избегать осаливания, стремясь уйти на безопасное расстояние.

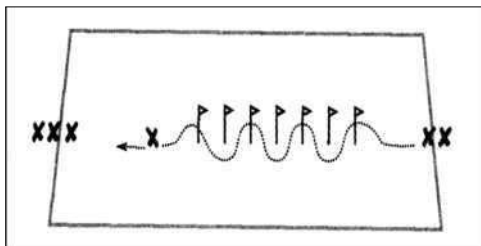
Инвентарь. По мячу на каждого игрока.

Рекомендация: побеждает игрок, получивший меньше всех касаний в рамках фиксированного времени.

Упражнение 3.

Задача. Ведение мяча с быстрым изменением направления движения.

Организация и содержание. Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, рас-



ставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые учителем: только одной ногой, со сменой ног, с помощью какого-нибудь особого трюка и т.д., после чего движение начинает партнер с другой стороны. Каждый игрок должен

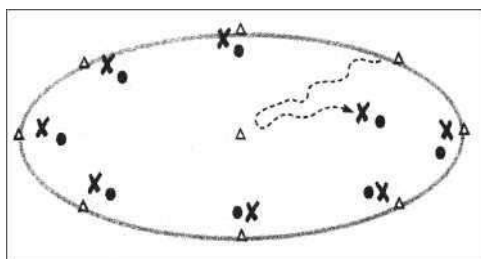
совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолет дистанцию.

Инвентарь. Шесть – восемь стоек с флажками, две фонических стойки, мяч.

Рекомендация чтобы усложнить упражнение, можно задать команде определенную скорость или сблизить стойки, ужесточив маневр для слалома.

Упражнение 4.

Задача. Ведение внутренней и внешней сторонами стопы.



Организация и содержание. Восемь конических стоек устанавливаются на равном расстоянии: друг от друга по линии центрального круга. Восемь игроков, каждый со своим мячом, располагаются у стоек лицом к центру круга. По сигналу учителя все бегут к центру, после чего меняют направление,

разворачиваются и бегут к следующей стойке, перемещаясь по кругу по часовой стрелке. Игроки бегут последовательно в центр и потом к следующей стойке, двигаясь по кругу. Для усложнения учитель может потребовать, чтобы игроки двигались в обоих направлениях, использовали обе ноги, ускорялись или отработывали уже известные приемы мячом или иные движения.

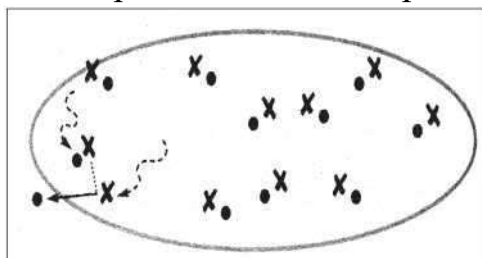
Инвентарь. Девять стоек, у каждого игрока по одному мячу.

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

Упражнение 5.

Задача. Ведение мяча с уходом от преследования.

Организация и содержание. Группа игроков из 12-20 человек, каждый



из которых водит мяч в центральном круге или похожем участке. В момент, когда один из игроков чуть отпускает от себя мяч, другой пытается украсть у него мяч и выбить его из круга. Потерявший мяч возвращает его в круг и продолжает работу, а «укравший» получает очко. В конце

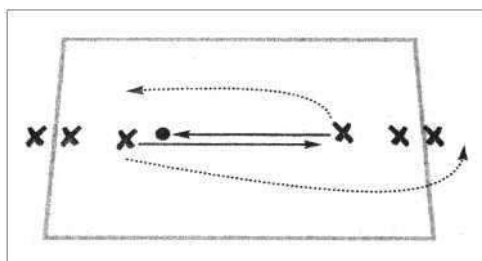
упражнения игроки сами суммируют свои очки, и набравший наибольшее их количество объявляется победителем.

Инвентарь. У каждого игрока по мячу.

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

Упражнение 6.

Задача. Отработка коротких передач подошвой.



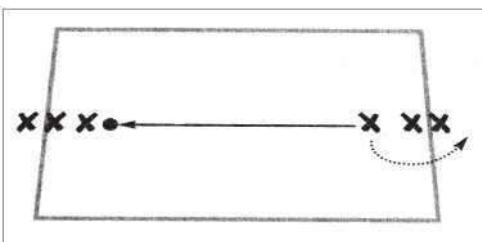
Организация и содержание. Две группы игроков выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы.

Инвентарь. Один мяч.

Рекомендация. Действовать с использованием обеих ног. Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы и обеих сторон стоп. Передачу можно делать рукой катя мяч по земле. Возможно проведение в форме эстафеты.

Упражнение 7.

Задача. Отработка различных коротких передач.



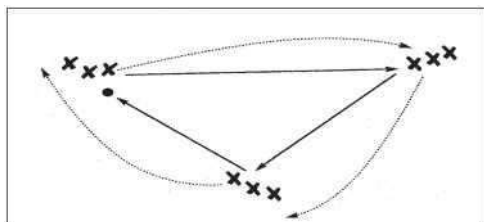
Организация и содержание. Две группы игроков располагаются друг против друга на расстоянии 7-11 м. Первый из одной группы передает мяч первому из другой и перебегает в конец противоположной колонны. Таким образом, каждый игрок должен принять и отдать мяч.

Инвентарь. Один мяч. Рекомендация. способы передач по заданию. учитель может дать задание передачу делать только после остановки мяча подошвой и т.д., а со временем – в одно касание. Возможно проведение в

форме эстафеты.

Упражнение 8.

Задача. Отработка ответного паса в движении.



Организация и содержание. Три группы игроков располагаются в форме треугольника на расстоянии 7-11 м. Мяч находится у первого игрока одной из групп, он делает передачу игроку соседней группы и, направляясь следом, пристраивается в

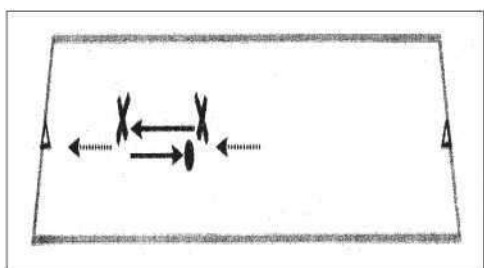
конце группы. Каждый игрок останавливает и отдает мяч, поочередно передвигаясь по часовой стрелке по периметру треугольника в направлении своей передачи и занимая место в конце группы.

Инвентарь. От одного до трех мячей.

Рекомендация. Учитель может дать второй, а потом и третий мяч, которые должны передаваться по треугольнику одновременно. Можно также изменять направление движения и применять разные способы передачи и остановок.

Упражнение 9.

Задача. Отработка коротких передач, двигаясь спиной вперед.



Организация и содержание. Игроки выстраиваются парами на расстоянии 1,5-0,5 м. На земле размечаются две линии в 15-25 м одна от другой. Мяч – у одного из игроков. Одновременно оба начинают движение в одном направлении, передавая мяч друг другу в ноги. Достигнув противоположной

линии, они начинают движение в обратном направлении, не поворачиваясь. Таким образом, каждый работает над передачей, двигаясь сначала лицом вперед, а затем вперед спиной.

Инвентарь. Один мяч на пару, две стойки

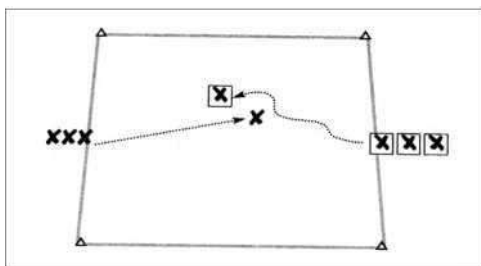
Рекомендация. Увеличить темп, передачи выполнять обеими ногам

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ СО – 2 год обучения

Упражнение 1.

Задача. Смена направления и скорости движения.

Организация и содержание. Две колонки, находящиеся друг против друга на расстоянии 13 -15 м, работают в коридоре шириной 10 м. Первый из одной группы бежит наискосок по размеченной зоне, стремясь уйти к дальней линии и примкнуть к противоположной колонке, не давая сопернику помешать ему. Оба бегут навстречу друг другу и попеременно пытаются обойти соперника, если один из них атакующий, или заблокировать другого, если он – обороняющийся. Они финишируют, примыкая к противоположным колонкам, после чего стартуют следующие двое.



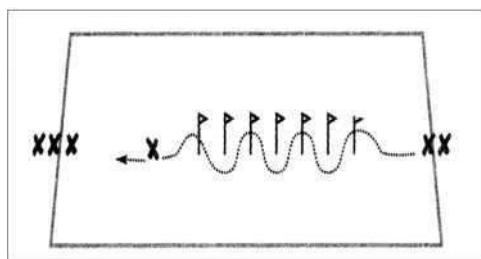
Инвентарь. Четыре стойки, один комплект цветных жилеток.

Рекомендация. Сужайте коридор для атакующего или расширяйте его для обороняющегося, чтобы развивать у игроков ловкость движения.

Упражнение 2.

Задача. Смена направления на скорости.

Организация и содержание. Две группы игроков на расстоянии 16-20 м друг от друга, флажки для слалома с интервалом 1-2 м. Первый проходит флажки, не задевая их, пока не достигнет противоположной группы, из которой стартует следующий, повторяя упражнение в противоположном направлении.



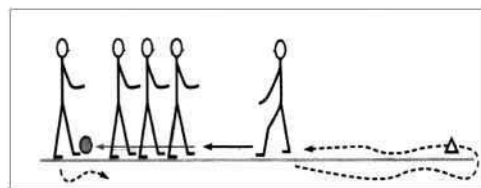
Инвентарь. Шесть – восемь флажков.

Рекомендация. Темп и количество флажков можно, по мере прогресса, постепенно увеличивать, можно также сокращать интервал между флажками, усложняя, таким образом, задачу.

Упражнение 3.

Задача. Подвижные веселые игры.

Организация и содержание. Команды выстраиваются колоннами лицом к маркеру на расстоянии 9-14 м. У первого в ногах мяч, с которым он бежит на скорости вокруг стойки. Возвращается в свою колонну, где его партнеры стоят, широко расставив ноги и образуя своеобразный «тоннель».



Игрок делает передачу сквозь этот «тоннель», последний из играющих останавливает мяч, бежит к стойке, огибая ее.

Число повторений для каждой команды устанавливает учитель.

Инвентарь. Одна стойка и один мяч на команду.

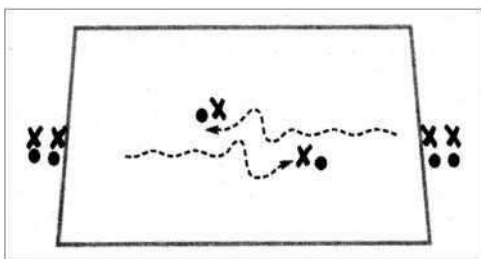
Рекомендация. Учитель может предложить ребятам во время бега с мячом разнообразные движения (прыжки на одной ноге попеременно; со

сменой ног скачками, сделать полный круг вокруг стойки, прежде чем вернуться в свою команду, и т.д.).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА

Упражнение 1.

Задача. Обманные движения на скорости.



Организация и содержание. Две группы игроков, у каждого из которых по мячу, выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 10-20 м. По одному игроку от каждой команды начинают одновременное движение с мячом навстречу друг другу. На расстоянии примерно полутора метров друг от друга каждый показывает уход влево и уходит вправо. Закончившие бег встают в конец группы, и движение начинают следующие игроки. Учителю необходимо помнить, что начинать упражнение следует в невысоком темпе – для качественного усвоения приема. Надо также следить за тем, чтобы игроки использовали одну и ту же ногу, чтобы не сталкиваться во время движения.

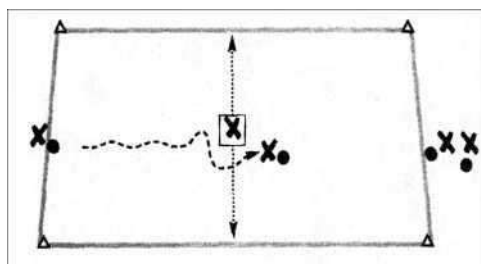
Инвентарь. На каждого игрока по мячу.

Рекомендация. По мере роста стабильности в исполнении приемов увеличивать скорость и вводить более трудные приемы ведения, обводки и финтов.

Упражнение 2.

Задача. Отыгрыш один на один.

Организация и содержание. На противоположных сторонах площадки длиной 10-14 м и шириной 5-9 м лицом друг к другу располагаются две группы игроков. Между ними на средней линии находится «защитник». У каждого атакующего по мячу. Первый из игроков начинает движение навстречу защитнику, который остается на средней линии. Задача атакующего – обвести (обвести) его и прийти с мячом на дальнюю линию. Когда защитник возвращается на свою исходную позицию, следующий атакующий начинает движение, и упражнение продолжается в том же порядке.



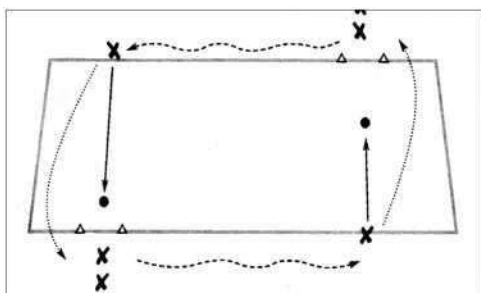
Инвентарь. По одному мячу на каждого игрока (кроме защитника), четыре стойки, одна жилетка.

Рекомендация. Учитель должен установить лимит времени длительностью примерно в одну минуту для смены защитника, так как он будет быстро уставать. Каждый дриблер должен сам бежать за мячом, если защитнику удастся выбить его.

Упражнение 3.

Задача. Передача мяча в движении.

Организация и содержание. Размечается площадка длиной 15-20 м и



шириной 5-8 м. На боковых линиях устанавливаются ворота из стоек, расстояние между которыми не более 2 м. Две группы игроков располагаются позади этих ворот. Первый игрок стартует с мячом и, оказавшись перед противоположными воротами, сходу посылает мяч в них. Продолжая

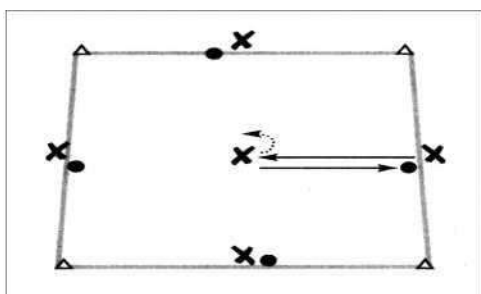
движение, забегает в хвост противоположной группы. Игрок, получивший передачу, бежит с мячом к другим воротам. Следует запастись дополнительными мячами, чтобы упражнение выполнялось безостановочно.

Инвентарь. Четыре стойки, два мяча.

Рекомендация. Обе команды бегут одновременно, соревнуясь друг с другом. Можно повторить упражнение, изменив направление движения на противоположное, чтобы игроки поработали как левой, так и правой ногой.

Упражнение 4.

Задача. Отработка короткой передачи внутренней и внешней сторонами обеих стоп.



Организация и содержание. Четыре игрока с мячами стоят на расстоянии 7-11м друг от друга, располагаясь крестообразно лицом к пятому, который находится без мяча в центре квадрата. Первый пасует игроку, стоящему в центре, тот останавливает мяч и тут же возвращает пасовавшему, затем стоящий в центре поворачивается лицом к следующему

партнеру для получения передачи. Упражнение продолжается либо определенное время, либо до определенного количества передач, после чего игроки меняются местами.

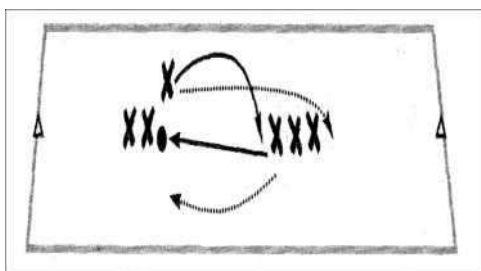
Инвентарь. Четыре стойки, четыре мяча.

Рекомендация. Смена направления, ног и темпа, быстро делать первый пас и быть для этого в постоянной готовности.

Упражнение 5.

Задача. Короткая передача слета.

Организация и содержание. Две группы игроков стоят лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. один игрок держит мяч в руках. Он мягко набрасывает мяч противостоящему игроку, а сам быстро бежит в конец противоположной группы. Принявший мяч слета передает его игроку другой группы так, чтобы тот поймал его руками, а сам бежит в конец этой группы.



Так игроки одной группы набрасывают, игроки другой – передают слета.

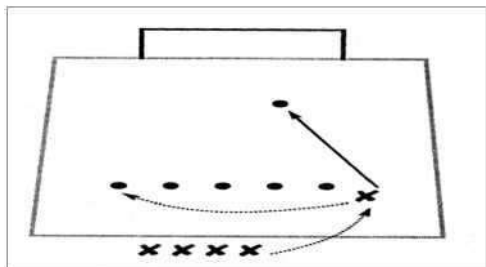
Инвентарь. Один мяч, две стойки.

Рекомендация. Работать слабой ногой, мяч подавать с подкруткой, чтобы усложнить прием и передачу с лета

Упражнение 6.

Задача. Отработка ударов с обеих ног.

Организация и содержание. На расстоянии 1-2 м друг от друга и 8-14 м от ворот устанавливаются шесть – восемь мячей. Позади мячей выстраивается шеренга игроков. Крайний справа стартует и наносит удар по крайнему справа мячу с правой и тут же, на скорости, несется к крайнему слева и бьет левой.



И так продолжает двигаться как маятник – вправо-влево, пока не пробьет в ворота все мячи

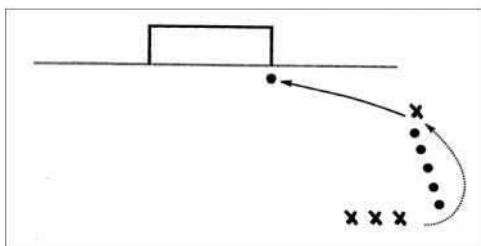
Инвентарь. Шесть – восемь мячей.

Рекомендация. Подсчет коэффициента забитых мячей, затраченного времени, сравнение с показателями других игроков.

Упражнение 7.

Задача. Отработка удара с острого угла.

Организация и содержание. На площадке устанавливаются 6-8 мячей в метре друг от друга под углом к воротам и на расстоянии от 8 до 14 м от них. За самым дальним от ворот мячом выстраивается колонна игроков. Каждый игрок схода наносит удар по каждому мячу, начиная либо с ближнего, либо с дальнего — в зависимости от указания учителя. Удары должны наноситься ритмично и быстро. Учитель может ограничить время, за которое каждый игрок должен выполнить все удары. Удары можно наносить разными способами, такими как с подкруткой внутрь или наружу.

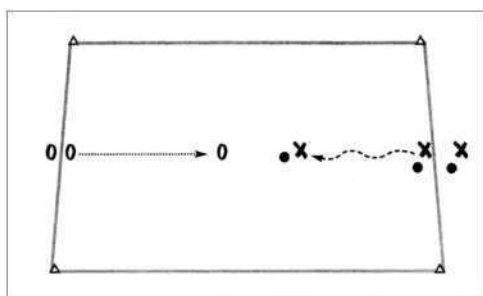


Инвентарь. Шесть – восемь мячей.

Рекомендация. Упражнение может иметь немало вариантов. Можно предложить бить с одной или с обеих ног попеременно. Можно голосом «нумеровать» мячи – для отработки реакции в динамике и быстроты исполнения удара.

Упражнение 8.

Задача. Обводка быстро сближающегося защитника.



Организация и содержание. Две группы игроков располагаются лицом друг другу на площадке 11м. в длину и 17м в ширину. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу. Они стартуют по очереди и вступают в единоборство с защитником, из другой группы, стремясь обойти его и финишировать с мячом за противоположной линией. Защитник имеет право двигаться только вперед. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.

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

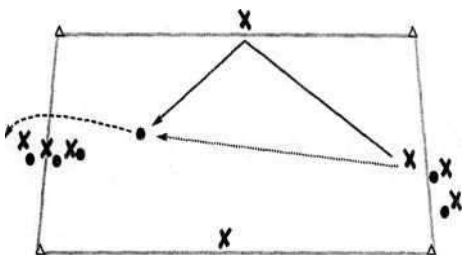
Рекомендация. Атакующие считают, сколько всего очков они набрали, прежде чем поменяться ролями с защитниками. Обе группы сравнивают свои

результаты после того, как вторая закончит атаковать

Упражнение 9.

Задача. Комбинация «стенка».

Организация и содержание. Две группы игроков выстраиваются на расстоянии 16-20 м друг от друга, а двое располагаются примерно посередине площадки.



Игрок из каждой группы направляет мяч одному из находящихся в середине, который в одно касание возвращает его пасовавшему. Получив ответный пас, он останавливает мяч и бежит в хвост противоположной группы. Следующий

повторяет этот маневр, но отдает мяч другому центральному, разыгрывая стенку в противоположном направлении.

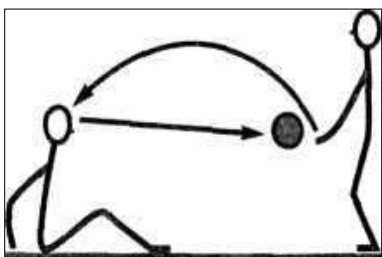
Инвентарь. Четыре стойки, один мяч у каждого игрока, кроме находящегося в центре площадки.

Рекомендация. Можно первый пас делать синхронно, чтобы распасовщики в стенке также возвращали мяч одновременно.

Упражнение 10.

Задача. Использование корпуса при игре годовой.

Организация и содержание. Игрок сидит лицом к партнеру, стоящему в 2-5 м. с мячом в руках. Подающий мягко набрасывает мяч рукой снизу, сидящий возвращает ему мяч ударом головы на уровне своей груди, а партнер ловит его руками.



После определенного числа ударов ребята меняются местами.

Инвентарь. Один мяч.

Рекомендация. Подающий может накидывать мяч с большего расстояния, где потребуется уже больше

силы и точности. Со временем он может перемещаться, чтобы перед отбивающим была движущаяся мишень.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев СИ. Мини-футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Андреев СИ. Играйте в мини-футбол. - М.: Советский спорт, 1989.
3. Андреев СИ. Футбол – твоя игра. - М.: Просвещение, 1989.
4. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. - Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.
5. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников СМ. Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Видянкин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. - Волгоград: Учитель, 2004.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002.
10. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС- ПРЕСС, 2003.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: АКАДЕМИЯ, 2001.
13. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
14. Источник: РАМФ. Правила игры в мини-футбол. - М, 1997.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
«ФУТБОЛЬНЫЙ МЯЧ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ»**

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
СЕНТЯБРЬ		
1 неделя 1-2	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по футболу. Диагностика физической подготовленности детей	45 мин.
2 неделя занятие 3-4	1. Игра с малым мячом: комплекс «Разминка». 2. Специальные упражнения для развития стартовой скорости: Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, на 5-10, 10-15 м. 3. Перемещение в защитной стойке футболиста. 4. Подвижные игры: «Ударь не глядя», «Мяч в кругу»	45 мин
3 неделя Занятие 5-6	1. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. 2. Передача мяча: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. 3. Остановка мяча: подошвой, внутренней стороной стопы. 4. Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Мяч ловцу».	45 мин.
4 неделя Занятие 7-8	1. Игра с малым мячом: комплекс «Разминка». 2. Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки в длину с разбега. 3. Ведение мяча: серединой подъема, носком, правой, левой ногой и поочередно; внутренней частью стопы по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») 4. Подвижные игры: «Коршун и цыплята», «Салки».	45 мин
ОКТЯБРЬ		
1 неделя Занятие 9-10	1. Упражнения на формирование правильной осанки. 2. Челночный бег 3x10м, 4x10м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. 3. Обманные движения (финты): с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот. 4. Игра в футбол по упрощенным правилам.	45 мин.
2 неделя Занятие 11-12	1. Упражнения в движении на координацию. 2. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60м, прыжки с места в длину, броски мяча снизу, из-за головы. 3. Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. 4. Подвижные игры: «Невод», К своим флажкам».	45 мин
3 неделя Занятие 13-14	1. Игра с малым мячом: комплекс «Разминка». 2. Техника передвижения: бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). 3. Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы; правой, левой ногой; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров. 4. Игра в футбол по упрощенным правилам.	45 мин.
4 неделя Занятие 15-16	1. Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование). 2. Индивидуальные действия с мячом. 3. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. 4. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».	45 мин

НОЯБРЬ		
1 неделя Занятие 17-18	1. Упражнения на формирование правильной осанки. 2. Челночный бег 3x10м, 4x10м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. 3. Обманные движения (финты): с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот. 4. Игра в футбол по упрощенным правилам.	45 мин.
2 неделя Занятие 19-20	1. Упражнения в движении на координацию. 2. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60м, прыжки с места в длину, броски мяча снизу, из-за головы. 3. Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. 4. Подвижные игры: «Невод», К своим флажкам».	45 мин
3 неделя Занятие 21-22	1. Игра с малым мячом: комплекс «Разминка». 2. Техника передвижения: бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). 3. Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы; правой, левой ногой; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров. 4. Игра в футбол по упрощенным правилам.	45 мин.
4 неделя Занятие 23-24	1. Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование). 2. Индивидуальные действия с мячом. 3. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. 4. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».	45 мин
ДЕКАБРЬ		
1 неделя Занятие 25-26	1. Игра с малым мячом: комплекс «Разминка». 2. Лазание, перелазание в различных исходных положениях. 3. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. 4. Соревнования по физической подготовке по упрощенным правилам.	45 мин.
2 неделя Занятие 27-28	1. Упражнения на формирование правильной осанки. 2. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 30м. Прыжки с разбега в длину, с места в длину, с высоты 40см.; 3. Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. 4. Соревнования по технической подготовке по упрощенным правилам.	45 мин
3 неделя Занятие 29-30	1. Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование). 2. Ускорения по сигналу, на 5-10, 10-15м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. 3. Соревнования по игровой подготовке по упрощенным правилам.	45 мин.
4 неделя Занятие 31-32	1. Упражнения в движении на координацию. 2. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. 3. Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; 4. Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам.	45 мин

ЯНВАРЬ		
1 неделя Занятие 33-34	1. Игра с малым мячом: комплекс «Разминка». 2. Лазание, перелазание в различных исходных положениях. 3. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. 4. Соревнования по физической подготовке по упрощенным правилам.	45 мин.
2 неделя Занятие 35-36	1. Упражнения на формирование правильной осанки. 2. <i>Легкоатлетические упражнения</i> : бег с ускорениями до 30м. Прыжки с разбега в длину, с места в длину, с высоты 40см.; 3. <i>Отбор мяча</i> : отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. 4. Соревнования по технической подготовке по упрощенным правилам.	45 мин
3 неделя Занятие 37-38	1. Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование). 2. Ускорения по сигналу, на 5-10, 10-15м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. 3. Соревнования по игровой подготовке по упрощенным правилам.	45 мин.
4 неделя Занятие 39-40	1. Упражнения в движении на координацию. 2. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. 3. Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; 4. Подвижные игры: футбол по упрощенным правилам.	45 мин
ФЕВРАЛЬ		
1 неделя Занятие 41-42	1. Лазание, перелазание в различных исходных положениях: на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. 2. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. 3. Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Мяч ловцу», «Два мороза».	45 мин.
2 неделя Занятие 43-44	1. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). 2. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. 3. Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Коршун и цыплята», «Салки».	45 мин
3 неделя Занятие 45-46	1. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см, прыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. 2. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 3. Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Невод», «К своим флажкам».	45 мин.

4 неделя Занятие 47-48	<p>1. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м, метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>2. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>3. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p>4. Подвижные игры: футбол по упрощенным правилам.</p>	45 мин
МАРТ		
1 неделя Занятие 49-50	<p>1. Лазание, перелазание в различных исходных положениях: на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p>2. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p>3. Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Мяч ловцу», «Два мороза».</p>	45 мин.
2 неделя Занятие 51-52	<p>1. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой).</p> <p>2. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков.</p> <p>3. Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Коршун и цыплята», «Салки».</p>	45 мин
3 неделя Занятие 53-54	<p>1. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см, прыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>2. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>3. Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Невод», «К своим флажкам».</p>	45 мин.
4 неделя Занятие 55-56	<p>1. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м, метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>2. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>3. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p>4. Подвижные игры: футбол по упрощенным правилам.</p>	45 мин
АПРЕЛЬ		
1 неделя Занятие 57-58	<p>1. Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости: бег боком и спиной вперед.</p> <p>2. Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>3. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p>4. Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам.</p>	45 мин.

2 неделя Занятие 59-60	<p>1. Специальные упражнения для развития быстроты: ускорение по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений.</p> <p>2. Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;</p> <p>3. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p>4. Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам.</p>	45 мин
3 неделя Занятие 61-62	<p>1. Специальные упражнения для развития быстроты: бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>2. Обманные движения (финты).</p> <p>3. Групповые действия: простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p>4. Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам.</p>	45 мин.
4 неделя Занятие 63-64	<p>1. Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>2. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами.</p> <p>3. Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>4. Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам.</p>	45 мин
МАЙ		
1 неделя Занятие 65-66	<p>1. ОРУ. Упражнения в упорах: из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p> <p>2. Индивидуальные действия с мячом.</p> <p>3. Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p> <p>4. Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам</p>	45 мин.
2 неделя Занятие 67-68	<p>1. ОРУ. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину, с высоты 40см.</p> <p>2. Ведение мяча разными способами.</p> <p>3. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.</p> <p>4. Сдача контрольных нормативов.</p>	45 мин
3 неделя Занятие 69-70	<p>1. ОРУ. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг).</p> <p>2. Обманные движения (финты).</p> <p>3. Упражнения для развития умения видеть поле.</p> <p>4. Сдача контрольных нормативов.</p>	45 мин.
4 неделя Занятие 71-72	<p>1. ОРУ.</p> <p>2. Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.</p> <p>3. Игра в футбол по упрощенным правилам.</p>	45 мин

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575815

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 11.03.2021 по 11.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154108

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 16.03.2023 по 15.03.2024