

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Ромашка»

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете №4  
от «24» 05.2024г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«ЮНЫЕ ФУТБОЛИСТЫ»**  
для воспитанников 5-6 лет  
срок реализации 1 год (1 модуль)

Такиуллин Д.Ф  
инструктор по физической культуре

г. Советский, 2024 г

## Информационная карта программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Юные футболисты»
Руководитель программы и составитель	Такиуллин Денис Финаритович
Нормативные документы	<p>Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р.</p> <p>Санитарно-эпидемиологические требования к организациям обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-21</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629.</p> <p>Письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»</p> <p>Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 26.05.2017 года №871 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 04.08.2016 года №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре»</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022г. №678-р</p>
Цель	Содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол.
Задачи программы	<p><b>Задачи обучения:</b></p> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;</li> <li>• изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.</li> </ul> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепить здоровье и закалять организм;</li> <li>• обеспечить всестороннюю физическую подготовленность с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.</li> </ul> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитать у школьников трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;</li> </ul> <p>привить интерес к систематическим занятиям футболом.</p>

Ожидаемые результаты	

### Структура программы

№	Содержание	страница
1.	Информационная карта программы	2
2.	Пояснительная записка	3- 4
3.	Актуальность, новизна, цель, задачи, предполагаемый результат	4 - 6
4.	Принципы, методическое обеспечение, условия реализации	6 - 8
5.	Возрастные особенности	8 - 9
6.	Контроль	10
7.	Учебно – тематическое планирование	12
8.	Комплексно-тематическое планирование 5-6 лет	12
9.	Содержание программы	26 - 33
10.	Литература	

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно - спортивное

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Срок реализации:** 1 год (1 модуль)

**Количество часов:** 72 часов: 2 раза в неделю по 30 минут

**Форма обучения:** очная

С раннего детства одной из любимых игрушек был и остается мяч. Специалисты в области физической культуры и спорта указывают на положительное влияние игровых видов спорта на психофизическое развитие дошкольников и на необходимость разработки специальных программ, в том числе и по футболу, в основе которых должны лежать закономерности игры. 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.

Футбол – всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В то же время футбол – мощное средство продвижения и популяризации физической культуры и спорта. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности.

Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении – это её эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда забывают о времени.

С помощью футбола, можно, развить не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, а еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Согласитесь, что это тоже важно. В процессе занятий футболом у детей 5-6 лет формируются многие психофизиологические процессы. Именно в этот период достигается развитие быстроты, ловкости, координация движения (развивается двигательная память) закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер.

Обучение элементам футбола можно начинать в старшей группе детского сада. Ребята овладевают техникой действий с мячом при многократном повторении упражнений. Однако упражнения и игры, в которые включаются изучаемые движения, должны быть очень разнообразными и интересными для детей. Однообразие и монотонность действия снижают интерес у детей. Упражнения и игры должны быть доступными дошкольникам. В начале обучения основное внимание детей направляется на овладение правильными движениями, а затем нужно стремиться, чтобы они освоили сильные и точные удары и скорость движений. Упражнения дети должны выполнять как правой, так и левой ногой.

Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений. Начинать обучение ведению мяча лучше всего с ведения по прямой на бегу. Скорость бега при этом постепенно увеличивается. По мере того как дети овладевают этим действием, можно переходить к обучению ведению мяча по дугам, зигзагами, с обводкой стоек - флажков. Наконец, следующий этап - это обучение ведению мяча при сопротивлении противника. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол.

Данная дополнительная услуга является частью единого образовательного процесса в ДООУ и соответствует потребностям общества.

### **Актуальность**

Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка. Эта игра сочетает ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа дошкольного возраста к занятиям футболом.

### **Новизна**

Программа «Юный футболист» отличается от других программ, тем, что основой подготовки занимающихся в кружке является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

**Цель программы:** содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол.

### **Задачи обучения:**

Обучающие:

- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Развивающие:

- укрепить здоровье и закалять организм;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовленность с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.

Воспитательные:

- воспитать у школьников трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- привить интерес к систематическим занятиям футболом.

### **Ожидаемые результаты к концу первого года обучения:**

По окончании года занятий обучающиеся должны знать:  
правила личной гигиены;

приемы закаливания;  
правильный режим дня юного спортсмена.

По окончании года занятий обучающиеся должны уметь:

- наносить удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней частью стопы, серединой лба;
- останавливать мяч подошвой, внутренней стороной стопы и грудью;
- вести мяч внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы;
- выполнять обманные движения, отбирать мяч перехватом, выбивать мяч толчком соперника, вбрасывать мяч из положения шага.

### **Программа создана на основе методических принципов**

Принцип комплектности -предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности- определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объем тренировочных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Принцип вариантности - предусматривает вариантность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных футболистов.

### **Механизм реализации программы**

**Данная программа рассчитана на детей 5-6 лет.**

К занятиям допускаются дети старшего дошкольного возраста 5-6 лет, посещающие детский сад. Состав постоянный, набор обучающихся – по письменному заявлению родителя (законного представителя).

Наполняемость группы 20 человек.

Срок реализации программы 1 год.

Реализуется следующая схема проведения занятия:

1. Подготовительная часть (разминка). - разогревание организма.
2. Основная часть (упражнения в исходном положении стоя). – последовательная «проработка» мышц шеи, рук, туловища, ног.
3. Бег и прыжки. - максимальная нагрузка.
4. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа. - комплексная проработка всех групп мышц.
5. Заключительная. - восстановление, упражнения на гибкость и расслабление

Особенности программы: программа нацелена на формирование и развитие гармоничной личности, собственного физического совершенства

### Учебно-тематический план по футболу.

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>8</b>
1.	Диагностическое обследование детей	2	2	1
2.	Техника безопасности	7	5	2
3.	История возникновения игры - футбол	1	1	-
4.	Правило игры в футбол	5	3	2
5.	Изучаем инвентарь футболиста и футбольное поле	5	1	4
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>20</b>
1.	Общefизическая подготовка	15	2	13
2.	Специальная физическая подготовка	15	3	12
	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
1.	Основные навыки, умения игры в футбол	10	10	5
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
1.	Подвижные игры	5	1	5
2.	Эстафеты, соревнования	5	2	4
	<b>Сдача нормативов</b>			
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>30</b>	<b>42</b>

### Ожидаемые результаты и способы их проверки.

При работе с юными футболистами в группах начальной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метания и т.д.).
3. Обучение основам техники владения мячом.
4. Развитие физических качеств с акцентом на быстроту, ловкость и координационные способности.
5. Овладение знаниями о физической культуре и спорте в России, об истории развития футбола; о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсмена.
6. Овладение теоретическими и практическими технико-тактическими навыками.
7. Выполнение нормы общей и специальной физической подготовке.

Способы проверки: опрос, сдача контрольно-переводных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде контрольных соревнований.

**Контрольные нормативы по  
общей и специальной физической подготовке**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>5 -6 лет</b>
<i><b>Общая физическая подготовка</b></i>		
1.	Бег 30м (с)	7,0
2.	Отжимание (кол-во)	10
3.	Бег 30м спиной вперед (с)	6,1
4.	Челночный бег 3*10 М (с)	11,4
<i><b>Специальная физическая подготовка</b></i>		
1.	Бег 30м (с)	7,0
2.	Бег спиной вперед 30м (с)	7,9
3.	Бег по кругу (с)	18,8
4.	Ведение мяча спиной вперед 30м (с)	9,8
5.	Удар по воротам (балл)	5
6.	Обводка 5-ти стоек с последующим ударом по воротам (с)	7,2

**Методическое обеспечение программы**

Занятия в кружке предполагает применение разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, обучение технике и тактике игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся. В освоении воспитанников систематических знаний и овладении двигательными навыками значительное место должно отводиться **словесным методам** (объяснение, беседа, краткие замечания), **методам наглядности** (показ изучаемого приема преподавателем или хорошо подготовленным воспитанником, использование макета игрового поля, соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов).

Развитие физических качеств осуществляется с помощью самых разнообразных методов. Поскольку футбол как спортивная игра является, по своей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений, для развития у детей важнейших физических качеств рекомендуется использовать методы, типичные для большинства спортивных игр. **Суть игрового метода**, который должен занять видное место в работе с детьми, заключается в том, что обучение технико-тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр.

Обучение по программе «Юный футболист» реализуется в режиме занятий. Продолжительность занятий для детей 5-6 лет 1 час в неделю (2 занятия по 30 минут) – 60 часов в год. Время проведения 17.00 -19.00 ч

Все занятия, которые проводятся в кружке, носят воспитывающий характер. У детей воспитывается уважение к товарищам, коллективные навыки, высокая сознательность, умение преодолеть трудности и другие морально-волевые качества. Воспитанию

занимающихся способствует четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

### **Основные образовательные технологии**

В ходе изучения дисциплины используются формы проведения занятий традиционные:

- практические,
- самостоятельная работа

активные:

- технология обучения в сотрудничестве

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

### **Условия реализации программы дополнительного образования.**

Для реализации изложенной программы необходимы следующие **средства и оборудование**:

1. Зал с гладким покрытием, с футбольными воротами;
2. Набор мячей;
3. Спортивные костюмы;
4. Видеомагнитофон.

#### **Дидактические материалы:**

- Видеоматериалы: исторические видеозаписи по футболу, записи последних игр.
- Тематическая литература

### **Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5 -6 лет)**

В физическом развитии детей 5 лет увеличивается координационные и двигательные способности. Заметно совершенствуется двигательная активность. Появляются скорость, ловкость, новые двигательные навыки. В этот период дети учатся плавать, ходить на лыжах, кататься на роликах и коньках.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Сердечно-сосудистая и дыхательная система развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому роль взрослых: учить детей разговаривать, не напрягая голосовые связки.

Костная ткань все еще богата органическими элементами. Это обуславливает большую эластичность скелета и, как в раннем детстве, у дошкольников легко возникают деформации позвоночника при длительном напряжении, подъеме тяжестей, неправильной

позе во время занятий за столом. Возможно так же уплощение стоп при ношении обуви, не отвечающей своими размерами и материалами, из которых она изготовлена, требованиям гигиены. В период формирования свода стопы и для его правильного положения необходимо практиковать: хождение детей босиком, выполнение специальных упражнений, массаж, водные процедуры.

Для повышения выносливости и сохранения здоровья существенное значение имеет длительное, не менее 3,5—4,0 ч., пребывание детей на воздухе в течение дня, из этого времени 1,5—2,0 ч. в период солнечной инсоляции. В таких условиях лучше осуществляется нормальный фосфорно-кальциевый обмен, который влияет на скелет и функциональное состояние мышц спины.

### **Специфические особенности детей с общим нарушением речи**

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. У наиболее слабых детей низкая активность припоминания может сочетаться с ограниченными возможностями развития познавательной деятельности. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно - логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением. Кроме соматической ослабленности и замедленного развития локомоторных функций им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с ТНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам: По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено. Дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

### **Контроль за подготовкой юных футболистов**

Построение учебно-тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности футболистов. В теории и

практики спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный. Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского футбола должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности футболистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния футболиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого футболиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

### Комплексно-тематическое планирование для детей 5-6 лет

Месяц	Тема занятия	Содержание
Сентябрь 2 занятия	Знакомство с игрой футбол Диагностика	Беседа на тему «футбол-одна из самых популярных и любимых игр в мире», ведение мяча по прямой (змейкой), удары по воротам, игра в футбол. Введение мяча змейкой - 10 м., не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам - (расстояние 4м, размеры ворот - 1 x 2 м). Метание набивного мяча из-за головы (1 кг/см). Бросок мяча об

		стену и ловля его двумя руками после отскока.
Сентябрь 2 занятия	Учимся играть в футбол Школа мяч	Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор). Игра в футбол.  Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча в даль правой и левой рукой.  «Вперед с мячом». П/и: «Поймай мяч». Игра в футбол
Сентябрь 2 занятия	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя, способ от груди. Метание мяча вдаль. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игр.упр.: «Догони мяч». П/и.: «Брось, поймай». Игра в футбол.
Сентябрь 2 занятия	Школа мяча, удар по неподвижному мячу.	Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар мяча в цель. Игр.упр.: «Солнышко». П/и.: «Мяч водящему». Игра в футбол
Октябрь 2 занятия	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча.	Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр.упр. «Туннель »  -прокатывание мяча между ног.  «Лови, бросай - падать не давай»  -перебрасывание мяча друг другу в быстром темп.  П/ и «За мячом».  М/п игра «Будь внимателен».
Октябрь 2 занятия	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч».
Октябрь 2 занятия	Передача, развитие равновесия	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. Упр «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол
Октябрь 2 занятия	Челночный бег	Челночный бег. Ведение мяча - челнок. Игр.упр. «Вышло солнце из-за речки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди - не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. П/и.: «Успей поймать!». М/п игра «Ухо-лоб-нос».

Ноябрь 2 занятия	Школа мяча, ведение мяча	Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях. Ведение мяча с изменением скорости. Игр.упр.: «Пингвины с мячом». П/и.: «Ловишка в кругу». М/п игра «Ручейки и озера»
Ноябрь 2 занятия	Школа мяча	Перебрасывание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Игр.упр.: «Передал - садись». П/и «Сделай фигуру». Игра в футбол.
Ноябрь 2 занятия	Удар по неподвижному мячу, ведение мяча	Бег через набивные мячи. «Чей мяч дальше?» - удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр. упр.: «Не выпускай мяч из круга»  -дети быстро передают мяч ногой по кругу.  П/и. «Задержи мяч». Игра в футбол.
Ноябрь 2 занятия	Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча	Ведение мяча змейкой - 10 м., не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам - (расстояние 4м, размеры ворот - 1 х 2 м). Метание набивного мяча из-за головы (1 кг/см). Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока.
Декабрь 2 занятия	Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Точный удар» - игра в парах: удар по неподвижному мячу, остановка мяча - игровая задача - не потерять мяч. П/и «Пустое место». Игра в футбол.
Декабрь 2 занятия	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр.упр . «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Блуждающий мяч». «У ребят порядок строгий». М/ п игра «Запомни и замри»
Декабрь 2 занятия	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямом направлении на скорость. Игр.упр- «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно. П/и. «Ловкий оленевод». Игра в футбол.
Декабрь 2 занятия	Ведение с изменением направления, передача мяча	Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Игр.упр . «Вокруг света» «Не выпускать мяч из круга», П/и. «Метки и стрелок», игра в

		футбол.
Январь 2 занятия	Техника передвижения	Передвижение приставными шагам и (правым/левым боком, вперед/назад) Игр.упр.«Найди свой цвет», «Туннель»  -прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай - падать не давай»  -перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Метки и стрелок» - попадание мячом в обруч.  П/и.: «Стой!». Игра в футбол.
Январь 2 занятия	Техника владения мячом	Техника владения мячом (перекаты мяча на месте). Метание набивного мяча от груди и двумя руками. Игр.упр. «Серпантин», «Передал - садись» - броски и ловля мяча.  П/и. «Ловля оленей». М/п игра «Летает - не летает».
Январь 2 занятия	Техника владения мячом	Техника владения мячом (перекаты мяча в движении). Передача мяча друг другу, стоя на месте. Игр.упр. «Светофор» (во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста), «Три мяча». П/и.: «Волки олени». Игра в футбол.
Январь 2 занятия	Техника передвижения	Передвижение приставными шагам и (правым/левым боком, вперед/назад) Игр.упр.«Найди свой цвет», «Туннель»  -прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай - падать не давай»  -перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Метки и стрелок» - попадание мячом в обруч.  П/и.: «Стой!». Игра в футбол.
Февраль 2 занятия	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча.	Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Подъем мяча. Игр.упр. «Туннель»  -прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай - падать не давай»  -перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе.  П/и «За мячом».  М/п игра «Будь внимателен».
Февраль 2 занятия	Ведение с последующим ударом по воротам	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр.упр. «Три мяча» - поочередно переносить мяч и из обруча в обруч - по три мяча,

		П/и.: Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игра в футбол.
Февраль 2 занятия	Ведение с последующим ударом по воротам	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игр.упр. «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка), «Попади в ворота» -удар мяча в ворота разными способами, с разных точек, П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол.
Февраль 2 занятия	Челночный бег	Челночный бег. Ведение мяча - челнок. Игр.упр. «Вышло солнце из-за речки», «По кочкам» (прыжки), «Дойди - не урони» - ведение мяча в средней и высокой стойке до черты. П/и.: «Успей поймать!». М/п игра «Ухо-лоб-нос».
Март 2 занятия	Школа мяча, развитие равновесия	Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр.упр. «Горячая картошка». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
Март 2 занятия	Передача, развитие равновесия	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игр. Упр «Колобок». П/игра «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
Март 2 занятия	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч».
Март 2 занятия	Передача мяча в тройках, прыжки	Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол.
Апрель 2 занятия	уме й нападать, умей защищаться, упрощенная игра	Беседа: умей нападать, умей защищаться. Турни р по упрощенно й игр е 2 на 2, 3 на 3
Апрель 2 занятия	Диагностика	Ведение мяча змейкой - 10м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательным и толчками, внешне й ил и внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам - (расстояние 4м, размеры ворот - 1 х 2 м). Бросок мяча об стену и ловля его двум я

			рукам и после отскока.
Апрель 2 занятия	Ознакомление с обманными движениями	с	Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П / игры «Не урон и мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол.
Апрель 2 занятия	Ведение обманными движениями.	с	Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Отбивка оленей». М/п игра «Жучок на спине» - формирование правильной осанки.
Май 2 занятия	Техника передвижения, ведение мяча		«Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед. «Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой. Игр.упр.«Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу, «Обратный поезд». П/и.: «Подвижная цель».М/п игра «Олени».
Май 2 занятия	Ведение дальнейшей передачи мяча партнеру	с	Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/игры «Не урон и мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол.
Май 2 занятия	Ведение дальнейшей передачи мяча партнеру	с	Ведение мяча змейкой - 10м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательным и толчками, внешне й ил и внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам - (расстояние 4м, размеры ворот - 1 х 2 м). Игра в футбол.
Май 2 занятия	Ведение дальнейшей передачи мяча партнеру	с	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Удар мяча в цель. Игр.упр. «Найди свой цвет», «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка), «Попади в ворота» -удар мяча в ворота разными способами, с разных точек, П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол.
Общее количество занятий: 72			

### Содержание дополнительной образовательной программы

Тема 1. Техника безопасности при занятиях футболом.

Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм, потертости. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 2. История развития футбола в РФ и за рубежом.

Краткие исторические сведения о возникновении. Зарождение футбола в Европе, его основатели. Отличие футбола от футбола. Первые шаги футбола. Развитие футбола среди школьников. Соревнования по футболу.

Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях футболом.

Тема 4. Оборудование и инвентарь.

Футбольные мячи и их виды. Футбольные ворота. Фишки для обводки. Разноцветные накидки.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в футболе. Понятие о спортивной технике. Передача мяча – верхняя, нижняя. Техника удара при верхней передаче. Приём снизу сильных ударов. Техника нападающего удара. Техника блокирующих действий. Игра в зонах. Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях и разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые задачи командной игры. Передача шайбы — основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами.

Тема 6. Правила соревнований по футболу. Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. **Практические занятия.**

Занятия проходят в виде: выполнения учащимися тренировочных заданий, соревнований, инструкторская и судейская практика, подвижных игр, эстафет, спортивных игр.

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных

направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе. Упражнения для воспитания ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения). Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности. Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках, лезвий коньков. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коньках. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонением от применения силовых приемов. Резкая смена направления бега на коньках. Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3x10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц. Упражнения для воспитания силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из висы, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусках, гимнастической стенке). Упражнения с отягощением за счет собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.). Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание камней на дальность. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д. Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег, в том числе на коньках. Частота пульса во

время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха — 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха — 1-1,5 мин, число повторений — 3-5). Подвижные игры. Бег по песку, по воде. Передвижение на лыжах. Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25-30м на время и более длинные дистанции с невысокой скоростью. Игры в воде.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
2. Поднять руки вверх и "бросить" вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег "трусцой" на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, "уронить" руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. Руки в стороны. Выпад ногой в стороны — руки "уронить". Вернуться в исходное положение.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения ног в стороны.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Маховые движения ног вперед-назад.
11. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
12. Прыжки ноги врозь — вместе с хлопками в ладоши над головой.
13. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
14. Висы.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Включают в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка.

Техника удара по мячу. Удар внутренней стороной стопы – передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема – передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком – обстрел ворот соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема – применяется в игре. Удар внешней частью подъема – обстрел ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой – скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полулета, с лета.

Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема.

Удары по мячу головой. Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы.

Ведение мяча. Удар внешней частью подъема.

Отбор мяча. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

После освоения основных элементов техники владения мячом следует ознакомить юных футболистов с выполнением некоторых финтов. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.

3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.
4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.
5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.
6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:

#### 1. Индивидуальные действия.

*Игра в нападении:* умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

*Игра в защите:* выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

#### 2. Командные взаимодействия.

*Игра в нападении:* передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

*Игра в защите:* умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создающуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов). Причем эту трансформацию невозможно предвидеть как при обучении, так и в игровой деятельности, поэтому считается, что двигательное действие должно быть вариативным, т. е. с изменяющейся внутренней структурой, чтобы была возможность легко соединить (варьировать) много приемов для достижения результата. С другой стороны, технические приемы должны быть усвоены до высокой степени автоматизации, стереотипности при исполнении, что само по себе обуславливает эффект технического приема. Отсюда возникает противоречие между требованиями вариативности и стереотипности, которое для своего решения предопределяет поиск, разработку и обоснование разнообразных педагогических технологий.

Задача каждого тренера в игровом виде спорта научить спортсмена «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации. Как правило, начинающие футболисты стараются решить игровой эпизод, путем индивидуальных приемов, пренебрегая действиями партнеров, особенно при игре в нападении. Зачастую даже игроки, овладевшие техническими навыками, абсолютно выпадают из командной игры, несвоевременно предлагаются под передачу, не правильно выбирают партнера для передачи, не занимают позицию на поле, продиктованную всеми канонами игры в футбол. Для решения таких задач необходимо применять специальные упражнения, направленные на развитие технико-тактических действий игроков.

Варианты упражнений - направленных на совершенствование командных взаимодействий и повышение технико-тактического мастерства юных спортсменов,

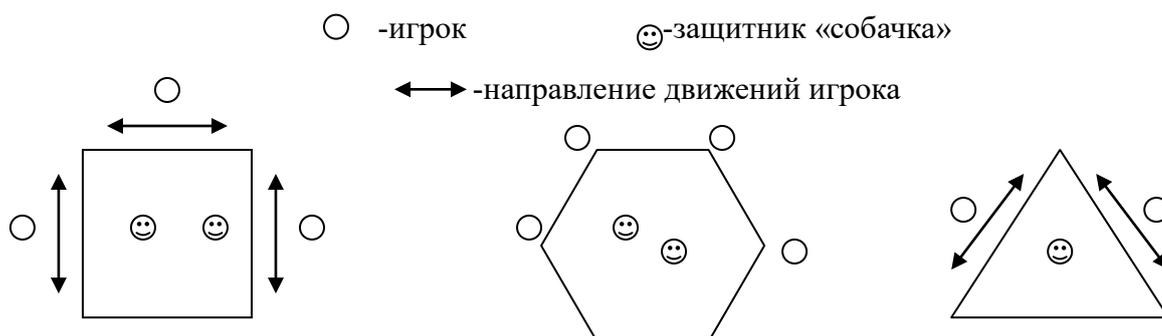
применяемые в ходе учебно-тренировочного процесса.

**«Квадрат» 4 х 2** –Самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях, приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов прием и передача мяча, перехват мяча, финты футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек, у ребят это задание носит название – «собачка». Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу используя не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения, это неправильно выбранный адресат для передачи, не оправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии, за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и др. Тренер постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические. Для повышения мотивации занимающихся можно вводить разные системы «поощрений или наказаний», например, при выполнении 10 непрерывных передач игроками, защитники обязаны «отмяться», сыграть в обороне еще раз. Во время тренировки одновременно могут заниматься ребята в трех квадратах. Я в своей работе практикую участие в заданиях во всех квадратах, для осуществления наиболее эффективного контроля за занимающимися. В ходе тренировочного процесса возможны варианты применения данного упражнения в зависимости от условий занятий и количества, и уровня занимающихся, но для более высокой тренирующей эффективности необходимо комплектовать квадраты по уровню подготовленности спортсменов.

Упр. №2 **«Треугольник 3 х 1»** - практически напоминает упражнение №1, но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно только для технически-подготовленных футболистов, так как лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Тренер должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения. На практике можно применять различные варианты упр., например, более слабому игроку разрешить выполнять 2 касания мяча, в то время как остальным лишь 1. и т.д.

Упр. № 3 **«Шестиугольник» 6х2** напоминает «квадрат», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически не перемещаются. Правила те же, что и в упр. №1 добавляется лишь новое, игрок не имеет права принимать одновременно два мяча. Упражнение также выполняется с более подготовленными юными

Схема упр. №1, № 3, №2



Упр. № 4 «Удержание мяча» - взаимодействие игроков в условиях, при котором количество игроков, стараются, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. В зависимости от количества и уровня футболистов устанавливаются размеры игровой зоны и количество касаний мяча. Это упражнение более эффективно для развития технико-тактических действий по сравнению с рассмотренными ранее, так как игроки перемещаются по площадке во всех направлениях, а не по линиям, и могут маневрируя, переводить игру с одного фланга на другой, перекрывать или уводить соперников, участвовать в отборе мяча, то есть фактически играть в футбол без ударов по воротам. В школьном зале наиболее эффективно проводить упражнения в командах 3х3, одновременно на двух половинах зала. Тренер выступает в роли судьи, который следит за нарушениями правил и указывает на тактические находки или ошибки игроков. Данное упражнение тренера применяют и во время разминки перед официальным матчем.

Упр. № 5 «Удержание мяча с нейтральным игроком» - тоже, что и упражнение № 4, но помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо тренер, либо наиболее подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду, которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес. Задача тренера добиться от подопечных наиболее эффективных тактических взаимодействий и в момент контроля, и в момент отбора мяча, так как эти два упражнения практически максимально приближены к игровым действиям.

Упр. № 6 «Защита против нападения» - в данном упражнении участвуют две равные по составу команды - «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам. Основное отличие этого задания от предыдущих - возможность совершенствования завершающей стадии атаки, т.е. нанесение ударов по воротам. По истечении условленного отрезка времени команды меняются ролями, «защитники» становятся «нападающими». Победитель определяется по наибольшему количеству забитых мячей. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся можно ограничивать количество допустимых касаний мяча, вирировать продолжительность таймов и их количество. При выполнении упражнения задача тренера добиваться от игроков нападения качества выполнения передач, особенно «последнего паса», после которого непосредственно наносится удар по воротам, быстрого проведения атак, молниеносного принятия решений для выбора позиции, как при атаке, так и при обороне, правильной оценки игроков защитниками.

Упр. №7 «Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний» - применяется практически в каждом тренировочном занятии. Ограничение количества допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия юных футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя минимум касаний контролировать мяч и проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контр атаку. А с другой стороны, это приводит к повышению качества командной игры, увеличению «командной скорости», улучшается контроль мяча, матч становится комбинационным. За частую юные спортсмены сами не замечают, как, попав в сложные рамки, действуют гораздо слаженнее и грамотней, нежели, когда имеют свободу действий, сваливаются на индивидуальную игру. Для спортсменов третьего года обучения допустима игра в 2 -3 касания, для менее подготовленных игроков в 1-2 касания.

подготовленных –4 касания. В конце двухсторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и ребята проводят обычную игру.

#### Тема 4. Участие в соревнованиях.

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных футболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки футболистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

### **Воспитание личных качеств.**

В процессе подготовки футболиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность к футболу). Так как моральный облик зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

### **Формирование спортивного коллектива.**

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность футболистов – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

### **Воспитание волевых качеств.**

Необходимым условием формирования волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует так же практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

### **Выдержка и самообладание.**

Выдержка и самообладание – чрезвычайно важные качества футболиста, выражающиеся в определении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и, особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил

игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы футболисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять футболистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

### **Инициативность и дисциплинированность.**

Инициативность у футболистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где спортсмену предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение футболистами игровой дисциплины в ходе соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому футболисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым спортсменом игровой дисциплины.

### **Развитие процессов восприятия.**

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество футболиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение мяча, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства футболиста. Не менее важное значение в игровой деятельности футболиста играет и глубинное зрение, выражающееся в способности спортсмена точно оценивать расстояние между движущимися объектами – мячом, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического зрения и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

### **Развитие внимания.**

Эффективность игровой деятельности футболистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях футболист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умению противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

### **Развитие способности управлять своими эмоциями.**

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают футболисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации сценических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у футболистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

#### Список литературы:

. Отрождениядошколы. инновационная программа дошкольного образования. / под ред. н.е. вераксы, т.с. комаровой, э. м. дорофеевой. — издание пятое (инновационное), испр. и доп.— м.: мозаика-синтез, 2019. — с.336

1. От рождения до школы. примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. н. е. вераксы, т. с. комаровой, м. а. васильевой. — м.: мозаика синтез, 2014 — с.
2. Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет Кириллова Ю.А.- издательство 2-е, перераб. и доп. – спб.: ооо «издательство «детство - пресс» - 2017. – 128 с.
3. Комплексно тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (с 5 до 6 лет и с 6 до 7 лет) Нищева Н.В., Говришова Л.Б., Кириллова Ю.А. – спб.: ооо «издательство «детство - пресс» - 2017. – 320 с.
4. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 / Авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – м.: мозаика – синтез, 2015, - 144 с.
5. Дидактический материал «Зимние виды спорта» Авт. – сост. Светлана Вохринцева, Светлана Ледкова.
6. Дидактический материал «Летние виды спорта» Авт. – сост. Светлана Вохринцева, Светлана Ледкова.
7. Наглядно - дидактическое пособие «Летние виды спорта» Редактор А. Дрофеева. - м.: мозаика – синтез 2011.
8. Наглядно - дидактическое пособие «Зимние виды спорта» Редактор А. Дрофеева. - м.: мозаика – синтез 2011.

