

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №196»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:
Протокол № 1
«22» августа 2024 года



УТВЕРЖДЕНА
Приказ №90 - осн.
от «30» августа 2024 года
Н.С.Замятина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Быстрый мяч»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Срок реализации:	8 месяцев
Возраст обучающихся:	4-7 лет
Автор-составитель:	Деккер Максим Карлович, педагог дополнительного образования

Оглавление

1.	1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи	5
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	31
2.	Комплекс организационно педагогических условий	
2.1.	Учебный план	32
2.2.	Календарный учебный график	34
2.3.	Ресурсное обеспечение программы	35
2.4.	Список литературы	38
	Лист изменений и дополнений	39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее ответственный период в развитии организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы здоровья, а также гармоничного нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в данный период быстро растет и развивается, в то же время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает.

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей. Самостоятельными, самоценными и универсальными видами детской деятельности являются восприятие художественных литературных образов, общение, продуктивная, музыкально-художественная, познавательно-исследовательская деятельности, труд. Принципиальным отличием Программы от большинства предыдущих (типовых и ряда вариативных) программ является формирование предпосылок учебной деятельности, как один из планируемых итоговых результатов освоения Программы.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких-либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности.

В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др. Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

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

- создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка шести и семилетнего возраста;
- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;
- укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;
- способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

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

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

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

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

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

Направленность программы.

ДООП «Быстрый мяч» - физкультурно-спортивной направленности, направлена на достижение воспитанниками готовности к школе, а именно, необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной программы начального общего образования по предмету «Футбол».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Быстрый мяч» (далее- Программа) разработана на основе программы интегративного курса физического воспитания для дошкольников на основе программы по футболу «Чемпионика», рекомендована Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях Российской Федерации для апробации в процессе физического воспитания детей дошкольных образовательных учреждений по предмету «Физическая культура» (под общей редакцией Федченко Н.С.).

Программа опирается на нормативно-правовую базу, в которой соотношены цели Программы и планируемые способы их достижения в соответствии с действующим законодательством РФ и международными правовыми актами.

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю, во вторую половину дня. Дети принимаются в секцию без предварительного отбора и подготовки.

Форма обучения: очная

Уровень сложности Программы: базовый

Срок реализации Программы: 8 месяцев

1.2. Цель, задачи Программы

Цель: достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в футболе;
- применение интеграции образовательных областей, направленных на оптимальную двигательную активность дошкольников;
- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол;
- ознакомить с основными правилами и принципами игры;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.);
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача);
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);
- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим;
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

1.3. Содержание программы

Концепция Программы обозначает идею развития личности воспитанника, его образовательного потенциала, формирование творческих способностей, воспитания важных личностных качеств, укрепления здоровья. Организация работы с воспитанниками строится на основе концепции развития способностей, принятой в отечественной психологии. Все темы занятий деятельности объединений, входящие в Программу, подобраны по принципу нарастания сложности дидактического материала и творческих заданий, что дает возможность воспитаннику распределять свои силы равномерно и получить планируемый результат.

Содержание курса программы

Программа состоит из разделов:

- Теоретическая подготовка
- Техника безопасности
- Физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Правила игры
- Соревновательная подготовка

Теоретическая подготовка

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

Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе деятельности. занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на занятиях.

Техника безопасности

Раздел «Техника безопасности» знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и само страховки.

Раздел включает: Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и само страховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.

Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование.

Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях.

Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

«Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком

на спине; с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета: на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 10-20 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).

Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180- 190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега; (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из – за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку.

Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько. Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок,

прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т.п.

Акробатические упражнения: кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись.

Упражнения в упорах: из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения: высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров), челночный бег 3x10 м, 4x10 м, бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».

Прыжки с места в длину, с высоты 40 см.; бросать мяч снизу, из-за головы.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1 кг).

Упражнения с набивным мячом: броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

Специальная физическая подготовка

«Специальная физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

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

Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

Техническая подготовка

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

Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.

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

Техника владения мячом и с основные способы их выполнения:

- 1) Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 10 м;
- 2) Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;
- 3) Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;
- 4) Обманные движения места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;
- 5) Отбор мяча отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;
- 6) Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

Тактическая подготовка

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической,

технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

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

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

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

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

Известно, что тактика команды, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого необходимо переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и командной тактики у юного футболиста необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является в этом возрасте не целесообразно. Поэтому овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3, на малых игровых площадках.

Эффективными средствами овладения тактическими действиями являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты («Заморозка», «Сытый кот», «Невод» и др.), которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Подвижные игры и эстафеты создаются на основе самых разнообразных упражнений и дополнительных заданий, требующих от детей проявления

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

Правила игры

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

Соревновательная подготовка

Раздел «Соревновательная подготовка» содержит то необходимое количество времени, в процессе которого приобретает вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Участие в соревнованиях не должно быть определяющей формой работы.

Организация образовательного процесса по Программе

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является тренировочное занятие. В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия. Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

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

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части – функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по

координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются 3 главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом, задачи формулируют конкретно, с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать – 2-3.

Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10 % общего времени.

Структура занятия по футболу общепринята и состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части – функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20 % общего времени.

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

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

- Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно- силовых качеств решают в первой половине основной части.
- Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
- Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени

Рекомендуемая одежда и обувь для занятия:

Футболка, спортивные шорты, чешки.

Основные формы работы:

-групповая.

Форма организации занятия

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и

методическими закономерностями учебно- тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

- 1) Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним -воспитательным, оздоровительным и специальным.
- 2) Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
- 3) В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
- 4) Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные занятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической. Организационной формой и методической основой проведения тренировки являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно.

В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания.

При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация. В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства.

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

Подготовительная часть

Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет:

- мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм;

- максимально использовать тренировочную деятельность игрока.

Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет;

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

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

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

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

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

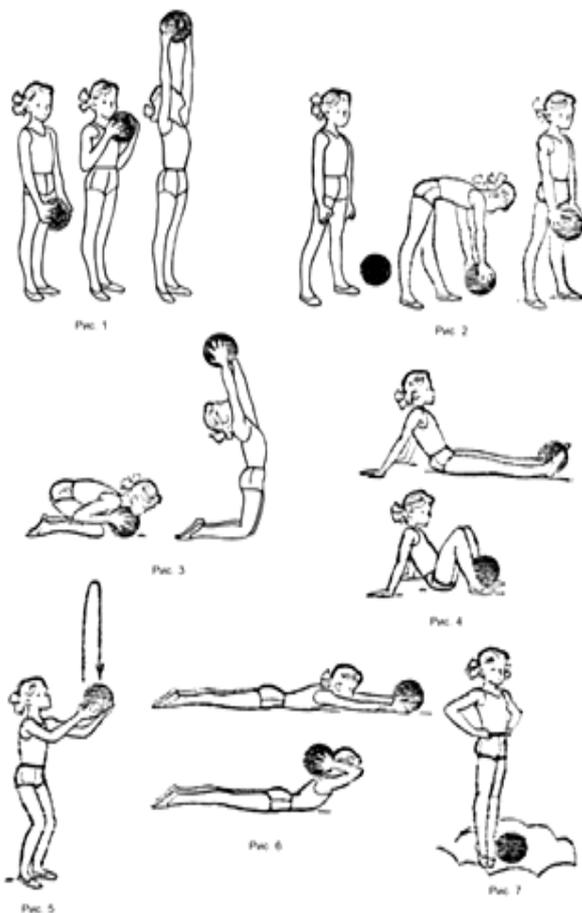
Ниже приведены примеры комплексов, которые могут быть использованы при проведении разминки.

№1 Комплекс упражнений с футбольным мячом

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

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

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



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

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

Упражнение 7. Надуваем шар И.п. - руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двух ногах, вокруг мяча (рис.

7). Прыжки выполнять мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать по кругу левым боком к мячу, а затем правым поочередно, и в ту и другую сторону, лицом в одном направлении. Дыхание произвольное. По хлопку — шар у нас надуется и нужно быстро схватить его руками.

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

№ 2 Комплекс упражнений без предметов в руках

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

Упражнение 2. «Зоопарк». Показываем животных, передвигаясь по залу. Заяц — и.п. ноги вместе — прыгаем вперед лицом, боком, спиной вперед. Медведь — и.п. ноги на ширине плеч, стоим на внешнем ребре стопы. И переваливаемся с ноги на ногу двигаемся. Аист — и.п. стоим на одной ноге, вторая нога согнута в колене. Руки в стороны. Лошадка

— Скачем вприпрыжку по залу. Лев — и.п. на четвереньках. — Передвигаемся на четвереньках — колени не касаются пола. Бабочка — и.п. сидим на полу в позе лотоса. Ступни соединили. Руками держимся за колени. Совершаем движения коленями вверх-вниз.

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

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

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

Упражнение 6. «Ягоды Грибы». Подготовительные действия — расставить фишки (ягоды и грибы) по всему залу на расстоянии от 0.5-1 м друг от друга. Дети вместе с тренером передвигаются по залу и перепрыгивают через фишки. Прыжки осуществляются вперед лицом, боком и спиной вперед. После этого дети переворачивают фишки вверх ногами. Затем собирают по одной фишке, кладут ее на голову и, балансируя, они относят все фишки в указанное место.

Основная часть.

В основной части занятия отрабатывается непосредственно техника футбола, которая включает в себя технику передвижения, технику владения мячом, передачи и удары по мячу, остановку мяча и ведение мяча

Техника передвижения

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

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

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Важно в этом процессе строго соблюдать методические рекомендации по развитию этих качеств. В процессе игровой деятельности приемы

техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

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

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

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

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

Бег спиной вперед используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника футбола

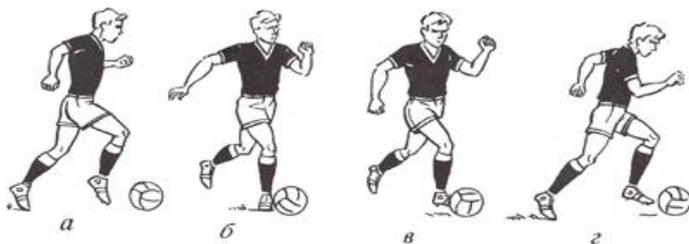
Обучение технике футбола начинают с предварительной подготовки — разучивание техники передвижения: бега, остановок, поворотов и прыжков (см. техника передвижения).

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

- удары по мячу ногой - по неподвижному и двигающемуся мячу;
- остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой;
- введение мяча — одной или двумя ногами; обманные движениями «уходом»;
- отбор мяча — отбиванием ногой в выпаде;

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

1. Остановка мяча



Обучение остановкам. В начальной стадии обучения разучивают и осваивают остановку неподвижного, и катящегося мяча. Далее приступают к разучиванию



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

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

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

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

Остановки катящегося мяча подошвой.

Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей.

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



Примерное упражнение:

Задача. Остановка мяча подошвой после передачи тренера.

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

Инвентарь. Один мяч, ворота.

Остановка мяча внутренней стороной стопы

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

Для остановки катящегося мяча исходное положение - лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед — навстречу мячу. Стопа развернута кнаружи на 90°. Носок несколько приподнят.

В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Примерное упражнение:

Задача. Обучение остановки мяча внутренней стороной стопы катящегося на встречу.

Организация и содержание. Тренер катит мяч ребенку, который останавливает его внутренней стороной стопы, затем делает разбег и бьет по мячу.

2. Ведение мяча

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

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



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

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

Примерные упражнения:

Задача. Ведение мяча. Прогулка с колобком.

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

Инвентарь. Мячи на каждого ребенка.



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

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

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



Инвентарь. 12 фишек, мяч на каждого ребенка

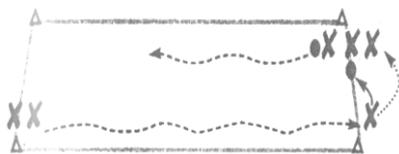
Рекомендация. Удлинять или укорачивать расстояние между фишками.

3. Обманные движения (финты)

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

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

Финт «с уходом». Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом



от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

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

Финт «Уход выпадам»



«Уход» выпадам. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Чем больше скорость, с которой движется противник, тем раньше следует начинать финт и тем финт «уходом» успешнее он

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

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

Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед. Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево-вперед, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

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

Примерное упражнение:

Задача. Обводка финтом «Уход выпадом» Сокровище пирата.

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

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

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

4. Отбор мяча

Параллельно с обучением финтам должно происходить ознакомление отбору мяча. Успех отбора во многом зависит от способностей игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Освоение приемов отбора мяча происходит в такой последовательности: отбор «ударом» и «остановкой», затем отбор в выпаде и подкате. Существуют две разновидности отбора: полный и



неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям. Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения. В этот момент атакующий делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

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

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

Отбор мяча в выпаде

Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Трудно достигаемые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения

Примерное упражнение:

Задача. Отбор мяча в выпаде у соперника.

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

5. Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча — единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола и не представляет особой сложности. Однако чтобы вбросить мяч на значительное расстояние (25-30 м), необходимы специальный навык и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук.

Подготовительной фазой является замах. Исходное положение — стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в

локтевых суставах, поднимаются вверх-за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, вес тела назади стоящей ноге (при положении шага). Рабочая фаза — бросок начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

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



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

Задача. Научиться вбрасывать мяч

Организация и содержание. Игра «Пушки к Бою»

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

Тактическая подготовка

1. Общие понятия тактики

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

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

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

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

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом. Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства невозможно проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность. В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое

мышление. А осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей.

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

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

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

2. Теоретическая подготовка

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

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

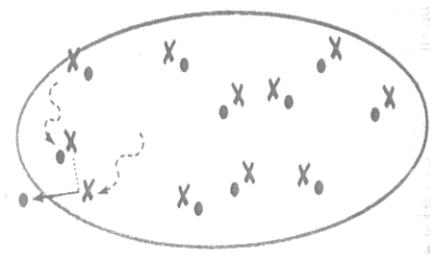
Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их на занятиях и соревнованиях. На занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на занятиях.

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

3. Подвижные игры и эстафеты

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

способствует гармоническому физическому развитию занимающихся. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и физического воспитания в целом. Участие в подвижных играх и эстафетах, включающих упражнения с партнерами, предметами и препятствиями происходит, как правило, в естественной манере, без строгой регламентации двигательной задачи. Этот подход к организации игр способствует проявлению индивидуальности каждого ребенка и благоприятно сказывается на процессе формирования двигательных навыков занимающихся, приспособлению к условиям среды. Поскольку подвижные игры и эстафеты, как правило, организуются в виде соревнования двух или более команд и проходят в обстановке эмоционального подъема, активного переживания всех членов команды за конечный результат команды что способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям психического плана. Во время проведения подвижных игр и эстафет



открывается широкая возможность наблюдать за поведением детей, распознавать индивидуальные черты характера, уровень физического развития, координации движений. Такие наблюдения позволяют усовершенствовать процесс физического и нравственного воспитания на основе индивидуального подхода к каждому ребенку, позволяют решать вопросы в формировании групп дополнительного образования, ориентировать детей на выбор вида спорта, отвечающего их индивидуальным анатомо-морфологическим, физическим и психическим особенностям.

Подвижные игры специальной направленности

Упражнение 1.

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

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

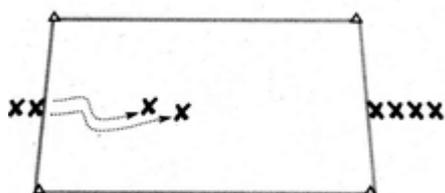
Инвентарь. Фишки

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

Упражнение 2.

Задача. Опека и преследование. Игра Повтори.

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

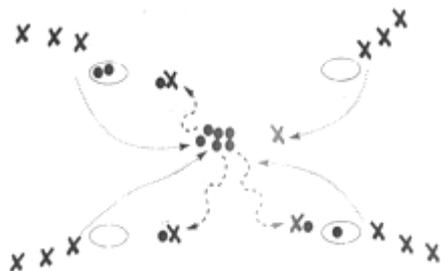


максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара — в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.

Инвентарь. Четыре стойки.

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

Упражнение 3



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

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

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

Инвентарь. Четыре обруча, 12 мячей.

Рекомендация. Можно добавлять мячи, фишки.

Подвижные игры с элементами футбола

Упражнение 1.

Задача. Ведение мяча двумя ногами.

Организация и содержание. Восемь конических стоек устанавливаются на равном расстоянии: друг от друга по линии центрального круга. Восемь игроков, каждый со своим мячом, располагаются у стоек лицом к центру круга. По сигналу учителя все бегут к центру, после чего меняют направление, разворачиваются и бегут к следующей стойке, перемещаясь по кругу по часовой стрелке. Игроки бегут последовательно в центр и потом к следующей стойке, двигаясь по кругу. Для усложнения можно дать задание, чтобы игроки двигались в обоих направлениях, использовали обе ноги, ускорились или 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, можно дать команду: «Смена!», после чего они должны мгновенно перейти к движению в обратном направлении.

Упражнение 2.

Задача. Ведение мяча с уходом от преследования.

Организация и содержание. Группа игроков, каждый из которых водит мяч в центральном круге или похожем участке. В момент, когда один из игроков чуть отпускает от себя мяч, другой пытается украсть у него мяч и выбить его из круга. Потерявший мяч возвращает его в круг и продолжает работу, а «укравший» получает очко. В конце упражнения игроки сами суммируют свои очки, и набравший наибольшее их количество объявляется победителем.

Инвентарь. У каждого игрока по мячу.

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

Упражнение 3.

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

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

Инвентарь. На две группы один мяч.

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

Упражнение 4.

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

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

Инвентарь. На две группы один мяч.

Рекомендация. Способы передач и остановок по заданию. Возможно проведение в форме эстафеты.

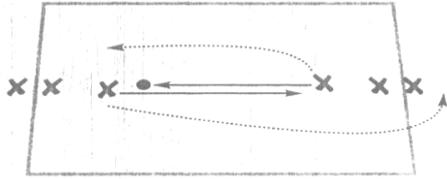
Подвижные и спортивные игры

«Салки»

Простой вариант: играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников — водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — салка!» Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я - салка» — и игра продолжается.

Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.

При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на

и  три-четыре самостоятельных участка. Тогда салка группа играющих бегают только в пределах своего участка.

«Невод» («Рыбаки и рыбки»)

Место. Площадка, зал.

Подготовка. Ограниченная площадка для игры представляет собой «море». Из играющих выбирают двух «рыбаков», все остальные «рыбы». Рыбаки становятся на одной стороне за чертой площадки — «моря».

Описание игры. Рыбы «плавают» (бегают) в «море». Рыбаки, взявшись за руки, говорят: «Рыбаки выходят на ловлю», после чего начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. Пойманный, становится между рыбаками, взявшись с ними за руки. Все трое, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Каждый пойманный становится между рыбаками. Таким образом, образуется цепочка — «сеть». Рыбаки ловят

рыб, окружая их сетью. Сеть становится все больше и больше. Рыбаки все время остаются крайними в сети. Игра кончается, когда все рыбы переловлены. Две последние пойманные рыбы при повторении игры становятся рыбаками.

Правила: 1. Рыбы могут бегать только в пределах ограниченной площадки. Если рыба зайдет за черту (на берег), то считается пойманной.

2. Играющие, образующие сеть, ловить руками не пойманных рыб не имеют права. Чтобы поймать рыбу, надо замкнуть сеть, образовав кольцо.

3. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Силой вырваться из сети нельзя.

4. Рыбаки могут ловить рыб, только окружая их, а, не хватая их руками за костюм.

Педагогическое значение игры. В этой игре дети приучаются к совместным, согласованным действиям. Игра содействует воспитанию решительности, ловкости, быстроты в действиях, выносливости, приучает детей ориентироваться на площадке. Преимущественный вид движения - бег в различные направления.

Заключительная часть

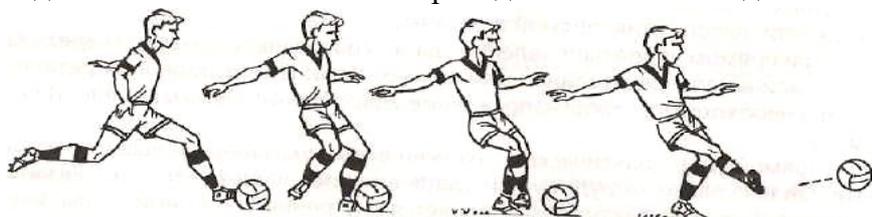
Удары по воротам, подвижным и не подвижным целям. Обучение целесообразно начинать с ударов ногой по неподвижному мячу: передачи мяча партнеру и удары в цель. При становлении ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега, который должен превышать остальные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

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

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага, после заднего толчка выполняется очень важная подфаза — замах ударной ногой. Значительное, часто близкое к максимальному разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Кроме того, при значительном разгибании бедра все приводящие мышцы также растягиваются и участвуют в последующем сгибании. Все это позволяет развить к концу движения большую скорость. Чтобы правильно выполнять замах, нужно несколько удлинить

последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные на 35-45% и варьирует от 2 до 2,5 м.

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



самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой во многом определяется направление движения мяча.

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

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

Удар внутренней частью подъема

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

Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону

опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.

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

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

Примерное упражнение:

Задача. Ознакомление с ударом внутренней частью подъема.

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

Задача. Удар по мячу с предшествующим заданием на координацию.

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

Задача. Удар по мячу с предшествующим заданием на координацию.

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

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

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

1.4. Планируемые результаты освоения программы:

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	имеет представление о значении занятий физическими упражнениями;	ознакомлен с основными правилами игры в футбол	ознакомлен с основными элементами техники футбола

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Уметь	- умеет подбрасывать и ловить мяч; - умеет ходить по скамеечке; -умеет водить мяч по прямой; -умеет отбивать мяч от пола и ловить его;	- умеет передавать мяч партнеру по воздуху на расстояние 2-3 метра и ловить его; - умеет подниматься и спускаться по лестнице; - умеет водить мяч по прямой, кривой траектории; -умение переключаться на другую игру, осознанность.	выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
Владеть	Имеет навыки безопасного владения инвентарем	Имеет навыки безопасного владения инвентарем и безопасного поведения в играх	имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при использовании спортивным инвентарем и оборудованием

Формы подведения итогов

Проведение итогового занятия в мае – открытый просмотр для родителей.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Предоставление дополнительных платных образовательных услуг, и реализация Программы осуществляется только с согласия родителей (законных представителей) на договорной основе.

Дети принимаются в объединение без предварительной подготовки и не проходят отбор.

2.1. Учебный план

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы для обучения на спортивно-оздоровительном этапе юных футболистов.

Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю, из расчета 34 недели (64 занятия) в условиях МАДОУ с 01.10.2024 по 30.05.2025.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапов подготовки:

- достижение воспитанниками физической подготовленности уровня здоровья обеспечивающего полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- ознакомление с элементами футбола;

- личностно-ориентированный подход в выборе наиболее подходящей вид спортивной деятельности.

Состав групп по футболу формируется с учетом желания детей.

Работа по футболу строится на единых принципах и обеспечивает целостность педагогического процесса.

**«Быстрый мяч»
Стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		
2	Техника безопасности	1			
3	Физическая подготовка	26		26	Диагностика
4	Техническая подготовка	27		27	Диагностика
5	Тактическая подготовка	6		6	
6	Контрольные нормативы	2		2	
7	Всего часов	64	2	62	

Базовый уровень (2 год обучения)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		
2	Техника безопасности	1			
3	Физическая подготовка	21		21	Диагностика
4	Техническая подготовка	31		31	Диагностика
5	Тактическая подготовка	7		7	
6	Контрольные нормативы	2		2	
7	Всего часов	64	2	62	

Базовый уровень (3 год обучения)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		
2	Техника безопасности	1	1		
3	Физическая подготовка	23		23	Диагностика
4	Техническая подготовка	25		25	Диагностика
5	Тактическая подготовка	5		5	
6	Правила игры	2	2		
7	Соревновательная подготовка	2		2	Турнир
8	Контрольные нормативы	4		4	Диагностика
9	Всего часов	64	5	59	

Учебный план								
Количество занятий	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
		9	8	8	7	8	8	9
итого:	64							

2.2. Календарный учебный график

Название программы	«Быстрый мяч»
Начало учебного года	01.10.2024
Окончание учебного года	30.05.2025
Первое полугодие	13 недель/24 занятия
Второе полугодие	21 неделя/ 39 занятий
Итого	34 недели
Количество занятий в неделю	2 раза среда, пятница) во вторую половину дня
Продолжительность занятий	(4-5 лет) – 20 минут (5-6 лет) – 25 минут (6-7 лет) – 30 минут
Каникулы, праздничные, нерабочие дни	

День народного единства	04.11.2024	1 день
Новогодние каникулы	29.12.2024- 08.01.2025	11 дней
День Весны и Труда	01.05.2025- 02.05.2025	2 дня
День Победы	08.09.2025- 09.05.2025	2 дня

Расписание занятий

	Среда	Пятница
5-6 лет	15.30-15.55	15.30-15.55
4-5 лет	16.05-16.25	16.05-16.25
6-7 лет	16.35-17.05	16.35-17.05

2.3. Ресурсное обеспечение программы

Условия реализации Программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивает открытость дошкольного образования;
- создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Педагоги Учреждения при реализации Программы обеспечивают следующие психолого - педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Ворота Стойки для обводки Обруч гимнастический Гимнастическая стенка Гимнастические скамейки Скакалки Мячи набивные различной массы Мячи футбольные Отбивные сетки Сетки для мячей Тренировочные манишки Маты гимнастические
Информационное обеспечение	Таблицы по технике игры в футбол Карточки «Подвижные игры с мячом»

Методические материалы

В процессе организации дополнительного образования воспитанников используются различные формы взаимодействия педагога с воспитанниками. Занятия в кружках, комплексные, интегрированные, не дублируют занятия Образовательной программы дошкольного образования МАДОУ. Они являются надпрограммными и закладывают основу успешной деятельности в любой области, в процессе систематических занятий, постепенно, с постоянной сменой задач, материала.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах детской деятельности.

Основные формы работы:

- ✓ Беседы;
- ✓ Практические занятия;
- ✓ Тренировочные занятия;
- ✓ Участие в выставках;
- ✓ Участие в конкурсах.

Основной формой работы являются занятия с группой. Индивидуальный подход осуществляется непосредственно в процессе проведения занятий, по необходимости, для решения конкретных задач.

Для реализации программы в зависимости от поставленных задач на занятиях

используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные: подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа.

Наглядные: под наглядными методами образования понимаются такие методы, при которых ребенок получает информацию, с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения. Наглядные методы образования условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций.

Практические: основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки.

Информационно-рецептивный: педагог сообщает детям готовую информацию, а они ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.

Репродуктивный: суть метода состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию педагога.

Активные методы: предоставляют дошкольникам возможность обучаться на собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт.

Игровой: так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Соревновательный: подразумевает сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.

Основные приемы:

а) имитация;

б) создание образов: визуальных, музыкальных, пластических. Как следствие – доминирование невербальных средств обучения на занятиях (картинок, образов, музыки, танцев);

в) использование учебных игр;

г) загадки.

2.4. Список литературы

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

14.Федченко Н.С. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола, разработанная Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы, 2013;

Лист изменений и дополнений