

Департамент образования администрации г. Перми
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 60» г. Перми

Согласовано
педагогическим
советом школы.
Протокол № 1
от 30.08.2023

Утверждено
и.о. директора МАОУ
«СОШ № 60» г. Перми
Найдановой Л.Е.
Приказ 059-08/72-01-10/4-202/6
от 01.09.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ПЛАТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

«Футбол для детей от 3 до 12 лет»

на 2023 -2024 учебный год

Пермь, 2023

Пояснительная записка

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Статистические данные последних лет фиксируют высокую заболеваемость детского населения. Анализ показал, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, снижением уровня здоровья родителей и детей, наследственностью. У современных детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний здорового образа жизни. Установка на здоровый образ, как известно, не появляется у ребёнка сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия, сущность которого, по словам, И.И. Брехмена, состоит в приобщении здоровому образу жизни с самого раннего возраста. По мнению учёных В.К. Бальсевича, Н.И. Шлыка, И.В. Гуштурова, В.С. Зеленина, Т.Д. Кравчука, М.Д. Новиковой, В.И. Осика основы физического и психического здоровья закладываются в дошкольном возрасте. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на данном этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чётность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Сегодня очевидна проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья воспитанников, активизации двигательной деятельности и формирование культуры здоровья детей. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных

факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение видами спортивных упражнений имеет важное, значение для разносторонней физической подготовленности детей. В этом контексте весьма привлекательной является идея создания в ДООУ кружка по футболу.

Почему именно футбол? ФГОС ДО предполагает начинать действия детей, с мячом начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счёт введения дополнительных заданий, а также более сложных способов их выполнения. В подготовительной к школе группе, кроме подбрасывания мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения, отбивания мяча, ловли, передачи. Упражнения в бросании, катании мячей способствует развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросать предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребёнка: быстрота, ловкость, сила. У детей дошкольного возраста ещё слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребёнка. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребёнка. Упражнения и игры с мячом различного веса и объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для дошкольников, готовящихся к обучению в школе. Это

способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении элементам игры в футбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребёнка, особенно важны мышцы, удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В игре ребёнок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в футболе привлекают детей дошкольного возраста к этой игре. В занятия при этом могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приёмам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а так же ознакомлением детей с футболом в доступной для дошкольников форме. Футбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивной игре в футбол. С уверенностью можно утверждать, что футбол на любой более или менее ровной площадке – любимая игра детей. Футбол органично развивающийся, сравнительно молодой вид спорта. Он соединяет в себе преимущества наиболее популярного во всём мире виде спорта – футбола. Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ в том, что она предназначена для обучения дошкольников элементам игры в футбол, занятия проходит в малогабаритном спортивном зале. Это проблема решается за счёт

нестандартных подходов к организации занятий. В частности, многие упражнения проводятся тренером на половине площадки. Поэтому для приближения тренировочного процесса к игровым условиям, возможно, использовать малогабаритный спортивный зал «в ширину», обозначая тем самым половину стандартной площадки для игры в футбол. Второй отличительной особенностью является то, что данная программа построена с учётом основополагающих принципов здоровьесбережения детей дошкольного и школьного возраста:

- Принцип сознательности – нацеливает детей на формирования понимания, интереса, осмысленного отношения к двигательной деятельности. Повышению сознательности способствует применению педагогом методических приёмов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.
- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков игры в футбол. Регулярность и планомерность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения элементам игры в футбол. Систематически проводимые формы организации в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают детей соблюдать оздоровительно – воспитательный режим.
- Принцип постепенности предполагает преемственность ступеней обучения ребёнка игре в футбол.
- Принцип индивидуализации осуществляется на основе здоровьесберегающих технологий.
- Принцип непрерывности выражает закономерности построения целостного педагогического процесса.
- Принцип цикличности способствует упорядочению процесса обучения игре в футбол. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребёнка к каждому последующему этапу обучения.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре в футбол.
- Принцип активности предполагает у детей степень подвижности, самостоятельности инициативы и творчества в процесс построения игры в футбол.
- Принцип всестороннего и гармоничного развития личности содействуют развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков игры в футбол.

Данная программа основана на следующих подходах:

- Комплексный подход заключается в осуществлении преемственности между возрастными видами деятельности.
- Оздоровительный подход решает задачи укрепления здоровья детей в процессе обучения игре в футбол. Гуманизации – высшей ценностью является ребенок и его здоровье (Конвенция о правах ребенка, 1990г.).
- Аксиологический подход – человек является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, среди которых основная категория – здоровье человека.

Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к игре в футбол. Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание должно уделяться формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, к игре в футбол. Данные занятия будут способствовать выработке потребностей организма в систематической

целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом. Новизна данной программы состоит в организационном аспекте игры в футбол, который заключается в организации тренировочного процесса через игру, поскольку игра является приоритетной деятельностью дошкольника. Кроме того, увеличивается количество чередований физических упражнений с паузами для отдыха.

Данная программа построена на современных образовательных технологиях, которые отражены в:

- принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности);
- формах и методах обучения (активных методах обучения, дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, и т.д.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей);
- средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на объединение обучающихся).

Программа приобщает дошкольников к спорту с детства, что дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы, т.е развивает качества, так необходимые ребенку во взрослой жизни. Педагогическая целесообразность применения данной программы состоит в использовании эффективных средств физического воспитания дошкольников. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками футбол занимает видное место. И это не случайно. В первую очередь - эта игра неприхотлива. В футбол можно играть как на улице, так и в спортивном зале. Практически можно с успехом использовать любое ровное место. Однако, несмотря на свою простоту, эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих ее особенно привлекательной именно для дошкольников. Во- первых, здесь каждый игрок

чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в футболе забивается довольно много голов; в-третьих, во время матча мяч практически не покидает площадку, а игра проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок, что способствует мотивации игры в футбол. Вот почему сегодня в футбол с увлечением играют не только мальчики, но и девочки.

В основе реализации программы используются разнообразные

формы и методы работы:

- словесные;
- наглядные (демонстрации);
- практические.

Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к игре в футбол. Содержание программы по обучению дошкольников элементам игры в футбол соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- современным образовательным технологиям, которые отражены в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности);

Содержание образовательной программы направлено на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации к занятию спортом (футболом);
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- профилактику асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья;

- взаимодействие педагога с семьей.

Спортивные игры с мячом и упражнения в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

В общей системе физического развития человека, физическое воспитание ребенка играет важную роль. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

В имеющихся программах по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения и применения спортивных игр с мячом по упрощенным правилам.

По определению отечественных психологов Л. С. Выготского, А. В. Запорожца, А. Н. Леонтьева, Д. Б. Эльконина игра есть ведущая деятельность в дошкольном возрасте, благодаря которой в психике ребенка происходят значительные изменения. Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений (А. В. Запорожец. Многие исследователи: В. Г. Барабаш, О. И. Кокорева, Т. И. Осокина; Е. А. Тимофеева, Н. В. Полтавцева, Е. А. Сагайдачная, Э. Я. Степаненкова констатируют тот факт, что подвижная игра является средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

Необходимо значительное место отводить обучению играм с мячом. Еще в древние времена эти игры носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства. Создатель системы общественного дошкольного воспитания Фридрих Фребель считал мяч средством всестороннего развития ребенка-дошкольника и предлагает мяч в качестве первого дара. И сегодня мяч не должен потерять свой статус "спутника детства". Игры с мячом – это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний.

Подвижным играм с элементами спорта как виду деятельности присущи изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, на выносливость, силу, гибкость. В играх с элементами спорта совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции различных анализаторов.

Спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма – нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития детей, воспитанию морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством для закаливания ребенка.

Практика показывает, что дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой и началами различных видов спорта. Большой интерес у них вызывают спортивные игры с мячом – баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис и др.

Заниматься спортом в прямом смысле слова (который подразумевает участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов) не рекомендуется для детей дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх, отдельные элементы соревнования, не только возможны, но и целесообразны.

При обучении спортивным играм в детском саду необходимо формировать у детей положительное отношение к физической культуре и спорту, а также потребность к самостоятельным занятиям.

Спортивные игры относятся к сложным подвижным играм. Это виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приёмы поражения в процессе противоборства определённой цели спортивным снарядом (обычно им является мяч спортивный, целью – ворота, площадка и т. п. соперников); содержание и организация спортивных игр регламентируются официальными правилами. Большинство спортивных игр представляет собой комплексы естественных движений, физических упражнений (бег, прыжки, метания, удары и т.п.), выполняемые игроком или взаимодействующими партнёрами в борьбе с соперником и направленные на

создание игровых ситуаций, которые в итоге обеспечивают победу.

Широкое распространение спортивных игр обусловлено их доступностью, относительной простотой содержания и организации, силой эмоционального воздействия на участников и зрителей.

Спортивные игры с мячом требуют хорошего уровня развития основных движений и физических качеств.

Основные движения – это жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей многообразной деятельности: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье; постоянным, необходимым компонентом этих движений является чувство равновесия. Основные движения имеют динамический характер. Они вовлекают в работу большое количество мышц и повышают жизнедеятельность всего организма, активизируя все физиологические процессы. Таким образом, они оказывают целостное влияние на организм, способствуя физическому развитию и оздоровлению ребенка.

Среди основных видов движений, наиболее важных в спортивных играх, следует выделить бег (футбол, гандбол), прыжки (волейбол, баскетбол), метание (гандбол, баскетбол).

Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

Среди физических качеств, наиболее важными в спортивных играх с мячом – быстрота (футбол, гандбол, настольный теннис), ловкость (баскетбол), выносливость (футбол, гандбол), сила (футбол, регби) и гибкость (настольный теннис).

Итак, для успешных занятий спортивными играми с мячом, детям старшего дошкольного возраста следует совершенствовать основные виды

движений и физических качеств, в первую очередь необходимые для данной спортивной игры.

Упражнения с использованием элементов спортивных игр и футбола, в частности, способствуют развитию двигательных координационных способностей (равновесие, ориентация в пространстве, точность, ритмичность, темп, ловкость, согласованность движений, быстрота реагирования), выносливости, быстроты, силы, гибкости.

Они формируют умения владения и выполнения различных действий с мячом, согласованности усилий с расстоянием, развивают выразительность движения. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы ног и рук, увеличивают подвижность суставов, что особенно важно для детей старшего дошкольного возраста.

При использовании элементов игры в футбол ребенок осуществляет действия с мячом ногами (удары по мячу ногами, остановка (прием) мяча, его ведение и финты, отбор) и руками (ловля, вбрасывания, катание, а также специальные технические приемы вратаря и т.д.). На разных этапах игры и при выполнении различных заданий в движении участвуют проприорецепторы различных мышц и рецепторы осязания. Происходит тесное взаимодействие с противником и партнерами, что способствует большому количеству тактильно-осязательных ощущений, а так же раздражению вестибулярного аппарата. Слуховым анализатором воспринимается ритм шагов, звук удара по мячу, указания и подсказки. Зрительный анализатор выполняет сложные восприятия, координируемые с работой проприорецепторов мышц. Это способствует согласованности в работе верхних и нижних конечностей, что в свою очередь оказывает положительное влияние в гармоничном развитии центральной нервной системы и всего организма. При обучении элементам игры в футбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста к этой игре.

Элементарные действия игры в футбол могут широко использоваться в старших и подготовительных к школе группах детского сада. В занятия при этом могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с футболом в доступной форме. Футбол - спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

Обучение детей дошкольного возраста элементам игры в футбол – это целенаправленный педагогический процесс, направленный на физическую, техническую и тактическую подготовку игроков (воспитанников ДОУ), достигаемый при помощи специальных и систематических тренировок.

Нами определена структура понятия «обучение детей дошкольного возраста элементам игры в футбол», которая может быть представлена тремя взаимосвязанными компонентами: мотивационно-ценностный, когнитивный, операционно-двигательный. Каждый компонент имеет показатели, которые отражены в таблице №1.

Структура обучения детей элементам игры в футбол.

мотивационно-ценностный	знаниевый	операционно-двигательный
-желание научиться играть в футбол; -формирование интереса к футболу как к виду спорта; -воспитание положительного отношения и любви к спортивным играм с мячом; -потребность к самостоятельным занятиям футболом; -воспитание дружеских отношений в процессе коллективной игры в футбол	-знания о технических и тактических приемах ведения игры в футбол; -знания о правилах игры в футбол; -формирование комплекса знаний о технике, действиях, функциях игроков, способах их выбора в зависимости от игровой ситуации, использование инвентаря, устройство спортивной площадки.	-умения выполнять основные общефизические упражнения; -специальные умения по технике ведения мяча в футболе; -скоростно-силовые умения; -двигательная выносливость

Формирование действий с мячом у детей дошкольного возраста при обучении элементам игры в футбол требует определенного напряжения мыслительной деятельности воспитанников: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника. Игра в футбол - командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, ведение, остановки, удары, передачи, ловля, вбрасывания, финты, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

Игра в футбол отличается от подвижных игр большей определенностью. Состав команд ограничивается установленным числом участников, а продолжительность игры - определенным временем. Она имеет установленные правила, которые определяют точность двигательных действий, проводится при участии судьи. Обязательными являются правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь.

Техника игры в футбол складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, выполняемые без мяча и с мячом без передачи его партнеру. К ним относятся: ходьба, бег, прыжки, повороты, «ложные» движения. Второй вид действий более специфичный для футбола – удары по мячу ногами, прием (остановка) мяча, его ведение и финт, отбор, а также специальные технические приемы вратаря.

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения приемам игры в футбол детей дошкольного возраста является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом;
- доступны детям старшего дошкольного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся. Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как бег, повороты, остановки, а также действия с мячом: передача мяча правой ногой и левой ногой, ловля мяча, ведение мяча правой ногой по прямой с изменением направления, при противодействии другого игрока, удары по мячу.

На начальном этапе основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними разнообразные движения. Поэтому в этот период целесообразно дать много двигательных действий, а также свободно поиграть с мячом. Нужно добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть.

Не менее важно научить детей принимать и в дальнейшем сохранять защитную стойку футболиста, так как в этой игре каждый ее участник должен быть в любой момент готов к противодействию маневру соперников, в том числе и их непредсказуемому действию. Приняв такую стойку, обороняющийся получает возможность перемещаться в любом направлении и с такой скоростью, которая позволяет эффективно контролировать действия атакующих, т.е. быстро маневрировать на площадке. Защитная стойка представляет собой позицию игрока на расставленных на ширину плеч ногах, согнутых в коленных суставах. Руки игрока располагаются чуть

ниже пояса, помогая сохранению равновесия, спина не напрягается, а тяжесть тела распределяется на обе ноги.

После того как дети научатся правильно выполнять защитную стойку, передвигаться по площадке, можно учить их приему (остановке) мяча, начиная с освоения приема катящихся мячей (внутренней стороной стопы и подъемом, грудью, головой и т.д.), после этого перейти к разучиванию приема мяча различными частями тела в движении и в прыжке. В футболе прием (остановка) мяча достигается амортизирующим движением той или иной части тела, расслаблением определенных мышечных групп, а также накрыванием мяча стопой, животом, голенью. Интенсивность игры, повышенные скоростные действия игроков, отличающие этот вид спорта, не позволяют игрокам при приеме мяча полностью его останавливать. Как правило, игроки вынуждены в игре сразу же переводить мяч в удобное положение для последующих игровых действий. Переводы осуществляются в ту или иную сторону, а также за спину.

Выполнение приема (остановки) мяча, а также других элементов футбола в разных условиях в сочетании с другими действиями способствуют совершенствованию изучаемого действия, умению в дальнейшем самостоятельно применять его в игровых ситуациях.

Параллельно приему (остановке) мяча необходимо обучать детей ведению, или дриблингу (выполняется внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой стопы, носком и подошвой). Используется в футболе для выхода игрока, владеющего мячом, на выгодную позицию для выполнения передачи партнеру или удара по воротам. В игре в футбол ведение мяча выполняется обеими ногами. Выполняя дриблинг, игрок слегка наклоняет вперед верхнюю часть туловища, прикрывая таким образом мяч от соперников. При этом взгляд не должен быть постоянно прикован к мячу, так как футболист одновременно должен зрительно контролировать перемещения по площадке партнеров и соперников, действуя в соответствии со складывающейся игровой ситуацией.

Затем следует научить детей правильно делать удары по мячу ногами – основа техники игры в футбол. Удары по мячу ногами игрокам приходится выполнять в самых различных ситуациях и положениях, по неподвижным, катящимся, летящим мячам – с места, в движении, в прыжке, в падении, с поворотами и пр.

В футболе игрокам часто приходится выполнять обманные движения – финты. Цель этих тактических приемов – сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Финты выполняются как туловищем, так и ногами. При их выполнении используются различные варианты уходов с мячом (вперед, назад, влево), убирание мяча, пропуск мяча партнеру, а также их сочетания.

К элементам игры в футбол также относятся основные приемы отбора мяча у соперника. Отбор, как правило, осуществляется в момент приема мяча соперником, во время дриблинга, а также при попытках пробить по воротам или выполнить передачу мяча партнеру. Заметив, что соперник на какое-то мгновение потерял контроль над мячом или отпустил мяч от себя слишком далеко, обороняющийся игрок предпринимает рывок к мячу. Отбор осуществляется в зависимости от расположения относительно друг друга противоборствующих игроков: спереди, сбоку или сзади, сбоку.

Подвижные игры как средство формирования начальных умений к подготовке игры в футбол.

Одна из основных задач тренера воспитателя привить любовь в футболу к спорту в целом, чтобы заинтересовать детей и получить массу положительных эмоций. Для этого рекомендуем проводить тренировки через подвижные игровые упражнения.

В развитии двигательной деятельности ребенка дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль. Е.А. Аркин определяет подвижную игру как мощное и незаменимое средство воспитания ребенка, основной рычаг дошкольного воспитания. Преимущество игры среди различных физических упражнений он видит в эмоциональной насыщенности, придающей ей особую привлекательность, мобилизующей силы детей, доставляющей радость и удовлетворение; в характере двигательной деятельности, содействующей работе значительной массы крупных мускулов (бег, прыжки, бросание); в разнообразии движений, устраняющем опасность утомления; в возможности регулирования самими детьми темпа и энергии движений; в проявлении личной инициативы и развитии психических качеств - смелости, дисциплины, находчивости и т.д.

Интенсивная мышечная деятельность содействует развитию гибкости скелета, суставов, скелетных мышц, увеличивает их мускульную силу, развивает необходимую координацию. Игры способствуют развитию моторики ребенка, уменьшению заторможенности, умению соразмерять движения в соответствии с задачей. Использование разнообразных действий и движений в игре активизирует деятельность всей двигательной области коры головного мозга. Следовательно, игра целостно воздействует на организм ребенка, активизирует взаимосвязанные функции органов и систем, в том числе и нервной системы, что в свою очередь повышает функциональный уровень всей психической деятельности ребенка.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма. Стремление детей к достижению общей для всех цели выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия. Подвижная игра как двигательная деятельность обладает определенной спецификой. Она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки. Ребенок учится регулировать свою двигательную деятельность с учетом правил игры. Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения.

Такая активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения. Для подвижной игры характерно, как указывалось выше, самостоятельное использование ребенком различных физических движений: бег, прыжки, ходьба, смена темпа движения и т.п. Таким образом, ребенок учится регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности: в зависимости от складывающейся игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Все это содействует воспитанию наблюдательности, способности ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей среды, находить выход из создавшегося положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, выбирать самостоятельно способ достижения цели. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков.

Классификация подвижных игр.

1. Сюжетные игры.	Игры, в которых действия детей определяются сюжетом и той ролью, которую они выполняют. Несложные правила являются обязательными для всех участников и позволяют регулировать поведение детей. Количество участников – от 5 до 15 человек.
2. Игры без сюжета.	Игры, построенные по принципу разнообразных догонялок, основанные на беге с ловлей и увертыванием. Наличие этих элементов делает игры особенно подвижными, эмоциональными, требующими от детей быстроты и ловкости движений. К этой же группе относятся игры, которые проводятся с использованием различных предметов и основаны на бросании, метании, попадании в цель.
3. Игровые упражнения.	Основаны на выполнении определенных двигательных заданий и направлены на изучение различных видов движений. Выполнение может происходить как одновременно, так и поочередно.
4. Игры с элементами соревнования.	Несложные игры, основанные на выполнении определенных двигательных заданий, в которых присутствует элемент соревнования, что способствует большей активности и проявлению детьми волевых качеств. Этим они отличаются от бессюжетных игр. Как правило такие игры организуются в форме эстафет. Игры могут проводиться как с разделением на звенья, так и без него.
5. Игры спортивного характера.	Игры в футбол по упрощенным правилам. В таких играх используются несложные элементы техники и правил игры в футбол, которые доступны детям старшего дошкольного возраста и будут необходимы для занятий футболом в старших возрастах.

Содержание и методика проведения подвижных игр в разных возрастных группах (подбор игр, руководство игрой - распределение ролей, контроль за ходом игры, подведение итогов) имеет свои особенности:

- **Подбор игр.**

Подвижные игры должны обеспечить разностороннее развитие моторной сферы детей, а также способствовать формированию их умений действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с правилами или текстом игры. Поэтому надо использовать подвижные игры и упражнения не только разнообразные по содержанию, но и по организации детей, по сложности согласования движений. Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным для них. Трудность подвижных игр и игровых упражнений для детей от 3 до 6 лет неодинакова, она зависит от насыщенности их различными моторными действиями. Следует так подбирать игры, чтобы двигательные задания в них, даже основанные на одном и том же движении, усложнялись постепенно.

Итак, первое требование, которым надо руководствоваться при отборе подвижных игр - соответствие содержания игровых действий, правил, возрастным особенностям детей, их представлениям, умениям, навыкам, знаниям об окружающем мире, их возможностям в познании нового.

В работе с малышами рекомендуется использовать подвижные игры с небольшим художественным текстом, который подсказывает детям движения и заменяет в игре правила. Педагогический эффект подвижной игры во многом зависит от соответствия ее определенной воспитательной задаче. В зависимости от того, какие навыки и умения воспитатель стремится развивать у детей в данный момент, он выбирает игры, помогающие развитию именно этих навыков. Так, если перед тренером стоит задача научить детей согласованно действовать в коллективе, двигаться на большой площади, то для этой цели более всего подойдут игры сюжетные, такие как "Солнышко и дождик", "Воробушки и кот". Если же ставится задача по

развитию, например, равновесия у детей, то в данном случае более всего подойдут игровые упражнения "По тропинке", "Через ручеек" и др. Подбирая игры, воспитатель должен учитывать состав группы детей. Следует учитывать и общее состояние группы. Если дети возбуждены, лучше провести спокойную, малоподвижную игру, правила которой требуют от них определенного внимания. Если же дети долго сидели на занятии, им необходимы активные действия. В этом случае нужно выбрать игру, в которой движения разнообразны, часто меняются в соответствии с сюжетом и правилами. Выбор игры зависит также от времени года, погоды, температуры, одежды детей, имеющегося оборудования и т.д.

- Руководство подвижной игрой.

При проведении подвижной игры необходимо помнить о выполнении основных образовательно-воспитательных задач:

1) развитие и совершенствование движений детей. Малыши должны соблюдать, хотя бы в общих чертах, обусловленный сюжетом и правилами способ выполнения движений. По мере приобретения детьми двигательного опыта требования к выполнению движений должны увеличиваться;

2) приучать детей действовать в коллективе в соответствии с правилами игры. При этом большое внимание уделяется воспитанию у детей организованности, дисциплины, умения сдерживать себя, выполнять двигательные задания по сигналу. Для развития личности ребенка дошкольного возраста еще сохраняется та огромная роль постоянных контактов ребенка со взрослыми, которая так ярко проявляется на предшествующих этапах развития. Ответственным моментом, влияющим на ход игры, является объяснение ее воспитателем. Объяснять малышам игру надо эмоционально, выразительно, стараясь интонациями своего голоса охарактеризовать персонажей. Игровые упражнения также сопровождаются пояснениями, приговариванием от начала до конца. Такие пояснения, своеобразное подсказывание по ходу действия, помогают ребенку достичь определенного результата в выполнении движения.

- Вариантность игр

Существуют различные варианты подвижных игр. Вариантность позволяет использовать их более целесообразно, с учетом подготовленности детей. Подвижные игры можно постепенно усложнять, но последовательность действий и эпизодов остается при этом постоянной. Изменения должны быть всегда обоснованными. Можно, например, усложнять двигательные задания, увеличивая расстояние (для бега, прыжков, метаний), или вводить новые виды движений (ходьбу и бег между предметами, по мостику в игре "Поезд" и др.). Возможны также изменения темпа движения, количества детей в подгруппе, усложнение правил (например, сначала все бегут и занимают любое место, а затем только определенное). Другой пример: в одном варианте дети помогают воспитателю ловить мышек, в другом, более сложном самостоятельно выполняют роль кошки. Усложняются и взаимодействия играющих: вначале дети просто бегут, а затем убегают от ловящего ("Догонялки", "Догонялки с хвостиками", " Мостики", "Цепочка")

Таким образом, подвижная игра направлена на достижение физических и психологических целей воспитания дошкольников. Подвижная игра - основная форма работы с дошкольниками по физической культуре. Подвижная игра всегда находит в ребенке бодрую готовность и радостный отклик. Ей принадлежит ведущая роль в совершенствовании системы физического воспитания. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

В живой увлекательной форме у детей закрепляются навыки основных движений, воспитываются важнейшие физические и морально-волевые качества.

Педагогические условия в организации проведения подвижных игр в процессе подготовки игры в футбол.

Педагогические условия - целенаправленный комплекс мероприятий, создаваемый педагогом, способствующий развитию физического воспитания.

Любая игра, применяемая в процессе воспитания детей, не должна оказывать отрицательного влияния на их здоровье. Педагогу необходимо, с одной стороны, регулировать нагрузку, получаемую детьми в играх, в зависимости от их здоровья, уровня физической подготовки, возраста, пола и индивидуальных особенностей, с другой стороны, - обеспечивать проведение врачебного и педагогического контроля.

Педагог должен стремиться:

- укреплять здоровье занимающихся;
- воспитывать необходимые морально-волевые качества;
- формировать организаторские способности;
- содействовать формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- учитывать психофизические особенности каждого ребенка.

Чтобы интерес к игре у детей не снижался и одновременно выполнялись поставленные задачи, необходимо:

- из числа известных игр выбрать ту, что в большей степени соответствует поставленной задаче;
- оценить доступность игр и использовать такую, которая соответствует физическому и умственному развитию играющих. Излишняя сложность игры снижает интерес к ней, а чрезмерная простота не требует мобилизации и поэтому не развивает;
- место для игры должно быть предварительно хорошо подготовлено.

Главная задача - приучить ребят к сознательным действиям, научить управлять своими движениями, анализировать и сравнивать их, иначе их действия будут только имитационными.

В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, памяти, ориентации. Подвижные игры позволяют раскрывать потенциальные возможности и творческую инициативу ребенка, поскольку:

- создают условия для их активности;
- предоставляют возможность выбора;
- создают проблемные ситуации, из которых дети ищут выход сами;
- предлагают придумывать новые игры, эстафеты, мини-соревнования, упражнения для своих товарищей;
- нацеливают на способ достижения результата;
- учат осмысливать, контролировать и оценивать собственные действия и действия своих товарищей;
- развивают учебно-познавательные мотивы.

Подготовка к проведению игры

Выбор игр зависит от поставленной задачи. Определяя ее, тренер учитывает возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, условия и количество детей. Выбор игры зависит также от места ее проведения, погоды и температуры воздуха, от наличия пособия и инвентаря. Перед проведением игры на местности руководитель должен заранее ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры.

Подготовка инвентаря к играм. Для проведения подвижных игр нужны флажки, цветные повязки, палки, мячи, кегли, вожжи и т.п. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, заметным в игре (это особенно важно для малышей). По размеру и весу инвентарь должен соответствовать силам играющих. Количество инвентаря необходимо предусмотреть заранее.

Предварительный анализ игры. Педагог должен предварительно продумать весь процесс игры и предвидеть, какие моменты ее могут вызвать азарт, нечестное поведение играющих, падение интересов, чтобы заранее продумать, как предотвратить эти нежелательные явления. Организация играющих.

Объяснение игры

Успех игры в значительной мере зависит от объяснения. Приступая к рассказу, тренер должен представить себе всю игру. Рассказ должен быть кратким: длительное объяснение может отрицательно сказаться на восприятии игры (исключение составляют игры с малышами, которые можно объяснить в сказочной, увлекательной форме). Рассказ должен быть логичным, последовательным. Рекомендуется следующий план изложения: название игры, роль играющих и их места расположения, ход игры, цель и правила. Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом.

Выделение водящих

Выделять водящих можно разными способами:

1. По назначению тренера. Преимущество этого способа – быстро выбран наиболее подходящий водящий. Но при этом подавляется инициатива играющих.
2. По выбору играющих. Этот способ позволяет выявить коллективное желание детей, которые обычно выбирают наиболее достойных-водящих.
3. По результатам предыдущих игр. В качестве поощрения водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким, быстрым и т.д.

Распределение на команды.

Распределение на команды производится различными способами: по усмотрению тренера, путем расчета в шеренге, по договоренности, по назначению капитанов.

Руководство процессом игры.

Тренер должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Иногда стоит самому участвовать в игре, увлекая детей своим поведением. Надо приучать детей

сознательно соблюдать правила игры. Необходимо добиваться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В процессе игры следует развивать творчество играющих. Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Тренер следит за правильным выполнением приемов в игре, что способствует улучшению техники игры и в целом повышает интерес к ней.

Дозировка физических нагрузок.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Во время занятий следует чередовать игры интенсивные с малоподвижными. Не надо допускать, чтобы водящие длительное время находились в движении без отдыха.

Длительность игры. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Очень важно закончить игру своевременно. Как только появятся первые признаки утомления, игру следует заканчивать, но окончание не должно быть для участников ожидаемым. Подведение итогов. По окончании игры руководитель должен объявить ее результат, разобрать игру, указав на ошибки в технических приемах и в тактике, отметить детей, которые хорошо играли, соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу.

В процессе организации занятий важным методом является личный пример взрослого – тренера-воспитателя, который должен учитывать следующие факторы:

- Интересно должно быть всем. Продумывая своё тренировочное занятие, делайте так, чтобы было интересно и мальчикам и девочкам.
- Заинтересовать воспитанников можно только при условии личной вовлеченности тренера, которая проявляется не только в громкости и темпе речи, но и в интонации.

- Не обращайтесь на отговорки! Часто дети преждевременно негативно настроены к игре, не стоит расстраиваться, такое часто и со взрослыми бывает. Втягивайте их в игру и сделайте её максимально интересной, так как если будет не очень, то они лишь утвердятся в своей правоте. Следовательно, все мероприятия должны быть хорошо продуманы и проведены (чтобы те, кто не участвовал, потом позавидовали!)
- Ведение тренировочного занятия. Вести весело, с задором. Вы сами должны быть настроены оптимистично, в противном случае эффект будет не лучшим. Это относится к любому мероприятию, начиная с зарядки.
- Должна быть заинтересованность со стороны детей в виде проявления активности и инициативы.
- Не перегружайте! Каждые 15 минут лучше делать разрядку (пошутить, дать посмеяться, переключиться на что-нибудь другое). Смена видов деятельности во время занятия позволяет поддерживать активность воспитанников на протяжении всего занятия.
- Поддерживайте идеи. Подхватывайте любую инициативу и проявление самостоятельности детей.

При проведении игры опирайтесь на следующую схему:

1. Подготовительная часть игры. Если для проведения игры Вам требуются дополнительные материалы, подготовьте их заранее. Пусть ребята займут исходные позиции для объявления правил игры.
2. Вводная часть. Расскажите о правилах игры. Старайтесь говорить четко, кратко, на языке понятным детям, уточняйте, что они поняли из правил.
3. Основная часть. В процессе игры Вы можете участвовать или нет. Есть игры, в которых Ваше участие обязательно, например: если ребята разбивается на пары и один ребенок остается без пары, то Вы должны принять участие в игре, чтобы ребенок не почувствовал себя вне коллектива и, наоборот, если пар хватило всем, то Вам следует не принимать участия в

игре. Вы должны следить за исполнением всеми участниками игры заданных правил, смотреть, как ребята общаются во время игры, чтоб не допустить грубость между участниками.

4. Заключительная часть. Каждая игра должна иметь логическое завершение. Это может быть: подведение итогов и объявление победителей, поощрение всех участников по номинациям, вывод, отвечающий смыслу игры или, как минимум, одобрение и похвала.

Важные моменты для проведения игр:

1. Тщательная подготовка и тренировка. Хорошо изучите игру. Запомните правила и научитесь объяснять их ясно и простыми словами.

2. Для первой игры лучше подобрать ту, в которой будут участвовать все, не делаясь на группы, а всей группой. Это задаст хороший настрой на последующие игры.

3. Заранее подготовьте необходимый реквизит и принесите к месту проведения.

4. Позаботьтесь о дисциплине до и вовремя объяснения правил игры.

5. Лучше, если после объяснения несколько ребят покажут, что предстоит делать. Зрительное восприятие всегда лучше, чем словесное описание.

6. В основном используйте массовые игры. Планируйте особые задания для тех, кто по какой-то причине не может принимать активное участие в игре.

7. Проводите игру оживлённо и не затягивая. Завершить игру нужно до того, как пропадёт к ней интерес.

8. Всегда имейте «в запасе» ещё несколько игр на всякий непредвиденный случай, например, дождь, поломанный реквизит, отсутствие интереса у детей и другое.

9. Ознакомьтесь с различными формами проведения игр: в кругу, эстафета по кругу и т.д. Заранее продумайте, как группа будет перестраиваться из одной формы организации игры в другую.

10. Учитывайте обстановку, когда инструктируете детей. Они не должны испытывать дискомфорт, чтобы полностью сосредоточиться на подготовке к игре.

11. Если в игре предполагаются победители, обязательно уделите внимание их объявлению и поздравлению. Всегда приятны признание и похвала. Нет необходимости слишком на этом концентрироваться. Ребята должны учиться и побеждать и проигрывать.

12. Будьте сами увлечены происходящим!

Уточним те возрастные особенности детей, которые тренеру надо учитывать при организации подвижной игры.

Играя и слушая тренера, дети в возрасте от 3 до 6 лет учатся действовать в коллективе. Каковы условия выполнения детьми поручений в этом возрасте? Поручения должны быть у каждого ребенка, простые и понятные, чтобы их можно было выполнить и в то же время достаточно трудные, чтобы их хотелось выполнять. Они должны быть игровые, чтобы их интересно было выполнять.

Рекомендации по организации и проведению игр.

- Подвижные игры с бегом и прыжками должны быть ограничены во времени и сопровождаться частыми перерывами, сменами характера движений.
- Недопустимы игры, связанные с большими силовыми нагрузками, с длительным неподвижным сидением за столом.
- Если по правилам игры ребенок вынужден выйти из нее, то только на короткое время, иначе он будет нарушать правила, вступая в игру самостоятельно, без разрешения.
- Дети этого возраста любят игры, в которых они должны «замереть» на месте. Такие игры способствуют развитию функции торможения.
- Все дети любят водить в игре. Выбор водящего должен быть каждый раз обоснован: «он у нас еще ни разу не водил», «он был очень смел в

предыдущей игре», «очень честно соблюдал правила игры»... Водящий может быть выбран с помощью считалки или им может быть назначен победитель предыдущей игры.

- Детей надо учить играть, не нарушая правил, приучать действовать по сигналу.
- Заканчивая игру, нужно отметить лучших, инициативных игроков. Полезны сюжетно-ролевые игры (исполнение ролей животных) и, конечно, разнообразные подвижные игры.

Несколько общих рекомендаций по проведению игр:

- Не стоит обучать более чем одной игре за один раз.
- Всегда имейте одну или две новые игры как сюрприз.
- Пополняйте ваш личный запас игр и других развлекательных программ. Делайте сборники. Всегда ищите новые игры.
- Следите, чтобы игровая площадка и снаряжение всегда были готовы к игре. Сделайте постоянную разметку на площадке в виде квадратов, кругов, линий, точек и т.д. Следите за исправностью снаряжения, особенно за мячами.
- Создавайте побольше команд, групп и вовлекайте их в игры. Поощряйте всех присутствующих к активной деятельности, чтобы они не стояли в стороне. Везде, где возможно, используйте маленькие группы.

Программа подготовки детей дошкольного возраста к занятиям футболом.

Цель программы – обучение детей дошкольного возраста элементам игры в футбол и развитие двигательных способностей.

Обучение дошкольников, занимающихся футболом, составляют единый педагогический процесс, задачами которого являются:

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

Воспитательные задачи: формировать мотивацию здорового образа жизни, содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребёнка.

Оздоровительные задачи: развивать физические качества дошкольников, укреплять здоровье детей дошкольного возраста за счет повышения их двигательной активности, формировать социальное партнерство между педагогами-тренерами и родителями в здоровьесберегающей сфере.

Программа рассчитана на дошкольный возраст сроком на два года обучения. Программа включает в себя:

- Спортивно-оздоровительный блок (дети 3-4 летнего возраста).

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

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

характер; специальная физическая подготовка – развитие всех двигательных качеств по специализации; техническая подготовка, нацеленная на первоочередное высококачественное освоение техники игры в футбол; теоретическая подготовка – ознакомление с терминологией футбола; тактическая подготовка – система овладения двигательной «школой», формирующей элементы игры в футбол. Реализация этих направлений в образовательном процессе позволит сформировать у воспитанников чёткие здоровьесберегающие установки и обеспечит их готовность к игре в футбол.

- Блок начальной (предварительной) подготовки детей (5-6 лет) Основными видами данной деятельности являются: изучение отдельных элементов игры –отработка передачи мяча друг другу, удар по мячу стоя на месте (на расстоянии 3-4 метра), отбивание мяча правой и левой ногой, подбрасывание мяча ногой и ловля его руками, ведение мяча "змейкой" между предметами, забивание его в ворота. В 5-6 лет дети успешно овладевают способами действий, подготавливающих их к участию в активных играх. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные составляющие игры в футбол. Данный блок позволяет раскрыть творческий потенциал ребенка, подготовить его к участию в соревнованиях по футболу. Дошкольникам следует прививать умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: воспитанники 5-6 лет. Режим занятий: 2 занятия в неделю продолжительностью 50-60 минут.

Социальное партнерство между тренером и родителями, совместная работа тренера с родителями и воспитанниками помогает решить важные проблемы и создавать условия для развития и формирования целостной личности, духовности, нравственности, творческой индивидуальности детей. Взаимодействие с родителями осуществляются через такие виды совместной

деятельности, как: информационная – выпуск газет, буклетов, бюллетеней, дни открытых дверей, родительские собрания, вечера вопросов и ответов; воспитательно-развивающая – вовлечение родителей в учебно-тренировочную деятельность; спортивная – укрепление и сохранение здоровья ребенка; досуговая – вовлечение родителей в соревнования; просветительская – работа с родителями по вопросам здоровьесберегающих технологий, индивидуальные беседы и консультации. Все формы организуются и проводятся в двух направлениях: инструктор по физической культуре – родитель; ребенок – родитель. Выстраивая схему, учитывается образовательный «микроклимат» и проводится дифференцированная работа с родителями. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности осуществляются путем метода наблюдения. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет тренеру оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития того или иного воспитанника. Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребенка овладением элементами игры в футбол, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей. Эта готовность включает в себя следующее: общая и специальная физическая готовность – освоение базовых элементов игры в футбол, техническое мастерство - овладение детьми техническими приемами, выполняемые как с мячом, так и без мяча, то есть перемещения игроков, и технические приемы владения мячом. Тактическое мастерство - выполнение индивидуальных, групповых и командных действий, выполняющих определенные игровые функции, знание правил игры в футбол; проявление творческого отношения к игре; теоретическая готовность. Результаты оцениваются во время занятий, а также педагог делает выводы о результативности, основываясь на собственных наблюдениях за детьми в процессе игровой деятельности.

Планирование тренировочного процесса. Младшая группа 3-4 года.

Цель: подготовка дошкольников к формированию начальных умений игры в футбол.

Задачи:

- развитие физических качеств, способных укреплению костно-мышечного аппарата;
- освоение элементарных движений и элементов техники игры в футбол;
- воспитание позитивных взаимоотношений между тренером и со сверстниками;

Тренировка начинается с подвижных игр, догонялок.

1. «На одной ножке»

Описание: тренеры догоняют детей. Тот, до кого дотронутся, встает «на одну ножку». Те, кого не поймали, должны подбежать, дотронуться и «спасти» товарища. Игра продолжается до тех пор, пока все убегающие не будут стоять на одной ножке или пока не закончится отведенное тренером время.

2. «Мостики»

Описание: тренеры догоняют детей. Тот, до кого дотронутся, должен встать на «мостик». Те, кого не поймали, должны проползти под мостиком и «спасти». Затем в роли догоняющих выступают сами дети. Для обозначения «водящих» используются цветные манишки.

3. «Казак разбойники»

Описание: дети делятся на две команды - «казак» и «разбойники». Каждой команде за пояс сзади или сбоку крепится манишка определенного цвета. Задача - сорвать манишку соперника, оставив свою в сохранности. Потерявший свою манишку выходит из игры. Победит та команда, кто сорвет больше манишек «чужого» цвета.

4. «Хвостики»

Описание: тренеры крепят цветные манишки себе за пояс сбоку или сзади. Дети должны догнать и сорвать. Побеждает тот, кто сорвал больше всего манишек.

5. «Найди себе пару»

Описание: Одна группа ребят получает манишки синего цвета, другая - красного . По сигналу тренера дети разбегаются по всей площадке. По сигналу « найди пару» дети, у которых одинаковые манишки, встают парой. Если количество играющих нечётное, то тренер играет вместе с детьми. Это упражнение можно включать как элемент в другие подвижные игры.

6. «Кот и мыши»

Описание : «Кот» сидит в центре, а «мыши» бегают вокруг с мячами. «Кот» просыпается, говорит: «Мяу» и ловит мышек а те прячутся в норку (за фишки) или в домик. В роли «кота» тренер. Пока «Кот» спит, мыши выполняют различные задания на ведение мяча.

7. «Чай –чай», выручай.

Описание: Тренера догоняют детей , до кого они дотрагиваются, останавливаются , руки в сторону, ноги чуть шире плеч, и нужно прокричать «чай-чай», выручай, а остальные должны, кого не поймали, пролезть между ножек и спасти. В следующий раз тренер назначает водящих, надев им манишки.

Ключевые моменты: самое главное во всех подвижных играх - поднимать голову, смотреть по сторонам. Каждый раз надо напоминать об этом детям, чтобы избежать столкновений и травм.

После подвижных игр проводятся разминка. Она бывает нескольких видов: без мячей (гимнастика), с мячами, игра «паровозик» .

Гимнастика – начинается сверху, с головы.

1.Руки на поясе, круговое движение головы сначала в одну сторону ,потом в другую.

2.Руки на плечах, вращение вперёд несколько раз и так же назад.

3. Руки в сторону, вращение вперед и назад. Как будто плывём от кого то.
4. Одна рука на поясе, другая вверху ,делаем наклоны сначала в одну сторону, потом меняем и в другую.
5. Руки на поясе, делаем движение из стороны в сторону, как часики.
- 6 . Руки на поясе, круговое движение тазобедренного сустава.
8. Ножки вместе, нагибается спина нужно достать до носочка.
9. Ножки шире плеч, двумя руками касаемся левой ноги, середины, правой и выпрямляемся. Несколько раз.
- 10.Разминаем голеностоп правой и левой ноги, круговое движение.
- 11.Бег на месте. Коленки поднимаем как можно выше.
- 12.Прыжки на носочках, как на батуте.
- 13.Движение на месте. Вперед назад и скрещивание ног.
- 14.Садимся на пол, газон .Ножки вместе, головой нужно коснуться ног.
- 15.Садимся на пол, газон. Ножки вместе, машем ножками, как крыльями.
- 16.Велосипед. Ложимся на пол поднимаем ножки вверх и делаем движение ногами не касаясь пола.
- 17.Ножницы. Ложимся на пол поднимаем ножки вверх и делаем скрещивание ног.

Разминка с мячом.

1. Мяч в руках поднимаем вверх на носочках к солнцу и тянемся, так же на пяточках.
2. Мяч в руках, качаемся вокруг себя, качаемся , как при ветре.
3. Мяч в руках, руки прямые, делаем повороты из стороны в сторону, можно также вниз и вверх.
4. Стоим на одной ноге, в одной руке мяч, держим равновесие, потом меняем ногу и мяч перекладываем в другую руку.

5. Из-за головы держим мяч, делаем разгибание рук, потом обратно.
6. Мяч в руках, ноги пошире, колени не сгибаются, нагибаемся, касаемся левой ноги середины ,правой выпрямляемся, потягиваемся вверх.
7. Мяч на полу ножки вместе ,нагибается спина, колени не сгибаем, вокруг себя прокатываем мяч сначала в одну сторону ,потом в другую.
8. Ноги пошире , колени не сгибаем, прокатываем через левую ногу ,потом через правую, восьмёрка получается.
9. Мяч на полу одной ножкой делаем выпад вперёд, второй касаемся коленом, ножку меняем
10. Мяч в руках ,прогибаемся назад медленно ,потом наклоняемся вниз и прячем мяч между ног, «дровосек» называется упражнение.

Упражнение с мячом в ногах на чувства мяча

1. Перекатываем одной ногой с пяточки к носочку, потом меняем ногу. Вперёд назад.
2. Перекатываем одной ногой из стороны в сторону влево вправо, потом меняем ножку.
3. Делаем круговое движение одной ногой, сначала в одну сторону потом в другую и меняем ногу. Для интереса можно говорить, что мы что-то рисуем.
4. Можно соединить все элементы и сразу делать вперёд назад; влево вправо.
5. Мячик между ножек перекатываем внутренней стороной стопы, левой, правой.
6. Ногу ставим на мяч делаем движение к себе подошвой , разворачиваем ножку и останавливаем внутренней стороной стопы, потом ножку меняем.
7. Ногу ставим на мяч, делаем движение к себе подошвой, носочек тянем и подъёмом останавливаем.
8. Носочком касаемся сначала одной ногой потом другой, если получается? ускоряем темп, потом можно делать с прыжком.

Упражнения на координацию сидя на мяче (после 2-3 месяцев, от первых занятий)

1. Сидим на мяче одну ножку сгибаем , вторую выпрямляем и тянемся двумя руками и тянем носочек к себе, потом меняем ножку.
2. Две ножки сгибаем сзади, руки назад отодвигаем и не спеша тянемся назад.
3. Ноги пошире , колени не сгибаем и тянемся вперёд.
4. Ноги сгибаем , пяточка к пяточке , головой нужно коснуться ног
5. Ноги сгибаем пяточка к пяточке, коленями машем как крыльями, руки в сторону и держим равновесие по команде можно сделать хлопок.
6. Ножки прямые и вместе , руки в сторону держим равновесие.
7. Прокатываемся на мяче спиной , по команде делаем хлопок
8. Велосипед на мяче.

«Паровозик»

Описание : Тренер строит детей друг за другом, мяч в руках и показывает какие движения нужно выполнять. Можно менять направления быстро и ставить фишки для интереса.

Ключевые моменты : не обгонять, и не перегружать, начиная всё пошагово и постепенно.

Движения

1. Лёгкий бег
2. На носочках
3. На пяточках
4. Спиной вперёд обычно , на носочках.
5. Приставной шаг, левым и правом боком.
- 6 . На одной ножке

7. Повороты в сторону
8. Наклоны к левой и правой ноге ,пошагово
9. Гусиный шаг (постепенно вводить)
10. Прыжки, как лягушки(со временем)
11. Мяч на полу рукой прокатываем
12. Ножкой ведём.
13. Ускорение.

Игра «Гонки» или «Машинки» включает в себе ряд упражнений: техника, дриблинг, чувства мяча ,координация, ловкость, быстрое принятие решения, сообразительность, внимание, реакция. Поэтому этому упражнению больше уделяется времени в тренировочном процессе. От уровня подготовки и времени нахождения в группе детей, усложняем движения, упражнения, задания.

Описание: Разграничиваем площадку фишками, каждый ребёнок берёт мяч, мяч-это машинка, и делает различные движения и упражнения, что показывает тренер, когда даётся свисток ,то это команда «стоп» ногу ставим на мяч руки и в сторону, выполняем упражнение на месте

Ключевые моменты: Контролировать мяч, как можно чаще касаться мяча, поднимать голову.

Движения

- 1.1-я скорость - ведём спокойно мяч, контролируем.
2. 2-я скорость - ускоряем движение, при этом как можно чаще касаемся мяча
3. 3-я скорость - максимальная скорость
4. Между ножек, внутренней стороной стопы
5. Задний ход, спиной вперёд.
6. Подошвой вперёд или в сторону
7. Внешней толкнули, подошвой остановили.

8. Внутренней и внешней одной ногой, потом меняем ножку.

9. Только внешней левой и правой

10. Разворот.

Упражнения на месте по команде стоп

1. Перекатываем одной ногой с пяточки к носочку, потом меняем ногу. Вперёд назад.

2. Перекатываем одной ногой из стороны в сторону влево вправо, потом меняем ножку.

3. Делаем круговое движение одной ногой, сначала в одну сторону потом в другую и меняем ногу. Для интереса можно говорить, что мы что-то рисуем.

4. Можно соединить все элементы и сразу делать вперёд назад; влево вправо.

5. Мячик между ножек перекатываем внутренней стороной стопы, левой и правой.

6. Ногу ставим на мяч и делаем движение к себе подошвой, разворачиваем ножку и останавливаем внутренней стороной стопы, потом ножку меняем.

7. Ногу ставим на мяч, делаем движение к себе подошвой, носочек тянем и подъёмом останавливаем.

8. Носочком касаемся сначала одной ногой потом другой, если получается, ускоряем темп, потом можно делать с прыжком.

9. Перемах от себя левой и правой ногой

Задания

1. Команда смена машин, оставляем свой мяч ищем свободный.

2. Закрываем мяч от Камазов, закрываем мяч корпусом.

3. Цифры, например цифра 1-«обнять себя» 0-сесть на мяч, 2- найти пару, и т д.

4. Отобратить мяч у тренера

5. Спрятаться в домики или стоянки от тренера или «дракона» по свистку.

6.Цвет и фигуры, расставить несколько фишек разных цветов ,сделать из фишек кружок. Тренер говорит цвет, детям нужно быстро добежать с мячом до них, а если свисток заехать в кружок. Собрать фишки определённого цвета.

7.Найти пару, делим поровну одеваем одну команду в синюю, другую оранжевую по свисточку нужно найти пару или противоположного цвета.

8.Игра на реакцию «свисток» один свисток – наступить на мяч или коснуться коленкой, два свистка – сесть на мяч, три – лечь на мяч.

9.По свистку нужно забить гол.

Упражнения на реакцию, чувства мяча.

1.Подкидываем над головой, ловим 10 раз и считаем.

2. Подкидываем над головой, хлопок, ловим.

3.Подбиваем ножкой.

4.Подбиваем коленкой

5.Перепрыгиваем через мяч, оббегаем спиной вперёд,10 раз.

6.Бьём мяч об пол, останавливаем подошвой

7.Бьем мяч об пол в движении внутри квадрата.

Игра «попади в дракона» ножками

Описание: Дети должны вести мяч , контролировать его как можно чаще ,подбежать к тренеру и ударом попасть в тренера, тренер должен показать какой сильной был удар для интереса издавать звуки «Ой», «Ай». Можно усложнять задания , попасть только внутренней частью стопы или с подъёма.

Ключевые моменты: поднимать голову, контролировать мяч, как можно лучше. Упражнение включает в себя ведение мяча, отработка удара, быстрое принятие решение, ловкость и много положительных эмоций.

«Попади в дракона» руками

Описание: Дети берут мяч в руки бегут за тренером и попадают в него, для интереса издаём звуки, говорим детям чтоб они считали сколько раз попали.

Стараемся попадать только в ноги, можно усложнить задание, попадаем только из-за головы, как аут в футболе.

Игра «Замри» - одна из самых весёлых и интересных игр для маленьких чемпионов, оно включает в себя большой заряд энергии, много положительных эмоций. Это игра на внимание и ловкость.

Описание: дети берут мяч в руки, строятся в линию, тренер стоит чуть впереди, по команде тренера ребята считают шаги и выполняют движение за ним, когда тренер поворачивает голову назад и говорит «замри» дети должны встать успев на одну ножку, кто не успевает, делает два шага назад. Так же можно по команде «замри» присесть с мячом. Можно также усложнить игру, вести ножкой, по команде «замри» остановить мяч ножкой, либо коленом.

Ключевые моменты: не обгонять тренера, держать голову поднятой, чтобы видеть, что делает тренер.

Игра «Баскетбол руками»

Описание: тренер делает различные кольца из рук, дети должны подбежать и попасть руками, всё должно быть в движении. Кольца бывают: спереди, в заде, высокие, низкие ,крутящиеся, быстрые, кривые. Для интереса нужно менять направление и как можно чаще менять расположение колец.

Игра «Футбол ногами»

Описание: тренер делает из ног ворота, дети должны вести мяч в ногах, контролировать и попасть тренеру между ножек, прокинуть мяч и оббежать. Всё делать в движении, для интереса ворота могут зарываться и открываться.

Ключевые моменты: поднимать голову, смотреть по сторонам, контролировать мяч, когда ведут ножкой.

Игра «Мороз»

Описание: на одном конце площадки – детский сад, на другом – дом. Нужно добежать с мячом домой из детского сада, но на улице – «мороз». Роль мороза играет тренер, который пытается «заморозить» (дотронуться) до игрока. Потом можно также выполнять ножкой. Можно также в парах взяться за руку и ложным движением обмануть тренера.

Ключевые моменты : нужно обмануть тренера, показав, что делаешь движение в одну сторону, а бежишь в другую. Упражнение на ловкость, координацию, дриблинг, обязательно поднимать голову.

Игра «сокровище»

Описание: расставляем фишки на определённом участке зала (поля), фишки это – сокровище, задача детей взять мяч в руки , оббежать тренера и взять одну фишку и принести в свой дом, потом мы считаем сколько собрали фишек. То же самое мы делаем ножками. Для сообразительности и интереса фишки можно складывать одного цвета в домике.

Ключевые моменты: взять одну фишку, сделать ложное движение, поднимаем голову. Эта игра включает: контроль мяча, координация, дриблинг, сообразительность, ловкость и очень много положительных эмоций.

Игра «Защита замка»

Описание: делаем кружок из фишек, и одну ставим в середине, устанавливаем на ней мяч, тренер должен защищать мяч, чтоб не сбили его подопечные.

Ключевые моменты: детям нельзя заходить внутрь круга.

Игра на «реакцию и внимание»

Описание : тренер показывает руками на части тела и говорит , что где находится, дети должны повторить за ним ,для интереса можно путать части тела.

Ключевые моменты : тренер быстро и задорно указывает на себе , что где находится, дети должны повторять за ним.

Упражнение на координацию «лестница»

1. Двумя ножками в каждую клеточку
2. Одной ногой в каждую клеточку
3. Ноги вместе прыжки вперёд
4. Ноги вместе, прыжки боком
5. На одной ножке прыжки, потом на другой
6. Одна нога внутри лестницы, вторая за пределами, меняем ногу.
7. Сбоку одна нога внутри лестницы, меняем ногу.

Ключевые моменты: Не перегрузить, самые простые движения, главное сделать правильно ,сначала можно медленно, работать руками и корпусом активней. Можно использовать сдвоенные фишки, если нет лестницы.

Упражнение на координацию и дриблинг

Описание: Расставляем на небольшом расстоянии друг от друга фишки, мяч в руках быстро обводим фишки змейкой, последнюю фишку оббежали, бросили мяч из-за головы тренеру, затем мяч поймали от тренера. Так же обходим фишки теперь ногами, стараемся задействовать внутреннюю и внешнюю сторону стопы, после этого нужно забить гол. Можно усложнить - обыграть тренера после фишек и забить гол.

Ключевые моменты: контроль мяча, не отпускать далеко мяч, задействовать внешнюю и внутреннюю сторону стопы, поднимаем голову.

Удары с места

Описание: ставим мячи на линию, и по свистку по очереди бьёт каждый чемпион. Для интереса потом можно пробить всем одновременно.

Ключевые моменты: объясняем как правильно нужно бить, показать каждому.

Отработка паса

Описание: Тренер стоит на 2-3 метра впереди, дети должны построиться друг за другом, тренер отдаёт пас, задача ребёнка остановить подошвой развернуть ножку, посмотреть где тренер и отдать пас внутренней стороны стопы, и убежать в конец колонны спиной вперёд, потом делает следующий.

Ключевые моменты : правильная остановка, точность паса ,обязательно внутренней стороной стопы, поднимать голову смотреть на партнёра.

Пас в «парах»

Описание: Детей расставляем друг напротив друга, можно поставить фишки, чтобы обозначить, что мяч должен пройти между ними.

Ключевые моменты : правильная остановка, точность паса ,обязательно внутренней стороной стопы, поднимать голову смотреть на партнёра.

Забей гол

Описание: ворота ставим напротив друг друга, выполняем быстрое движение, контролируем мяч и забиваем голы сначала в одни ворота потом в другие.

Ключевые моменты: контроль мяча, поднимаем голову, для интереса пусть дети считают, сколько они забьют. Обязательно «даём 5», как и во всех упражнениях.

Футбол

Ключевые моменты: после определённого времени и уровня готовности группы. Объясняем правила доходчиво, руками нельзя играть, по ногам не бить, у своих не отнимать мяч, смотреть по сторонам, поднимать голову, в какие ворота забиваем гол.

Старшая группа 5-7 лет.

Цель: формирование начальных умений игры в футбол.

Задачи:

- развитие и совершенствование физических упражнений, способствующих укрепления костно-мышечного аппарата.
- учить правилам игры в футбол , совершенствовать начальные элементы игры в футболе.
- воспитывать чувство команды, ответственность, волевые качества.

1. «Мостики»

Описание: тренера догоняют детей , до кого дотронуться нужно встать на мостик, кого не поймали должны проползти «размять»,потом можно дальше убегать. Дети могут так же догонять, надев им манишки, чтобы видели кто «мает».

2. «Казак разбойники»

Описание: дети делятся на две команды , кто-то будет из них «казак», а кто-то «разбойником», сбоку или сзади одеваются манишки условно оранжевого и синего цвета, задача сорвать манишку соперника ,оставив свою в сохранности. У кого сорвали, те покидают игру ,победит та команда ,кто сорвёт больше манишек «чужого цвета»

3. «Цепочка»

Описание: Тренер догоняет, кого коснётся, берёт за руку, и совместно решив, кого будут догонять следующего, цепочка должна быть, максимальна собрана, самое главное ,чтобы она не разъединилась, выиграет тот кого кто останется последним, потом он начинает догонять. Можно делать две цепочки из двух человек.

4. «Хвостики»

Описание: Один ребёнок «мается», а у остальных у всех хвостики, у кого он снимает, помогает ему догонять, выиграет тот, кто останется последним с хвостиком.

5. «Найди себе пару»

Описание: Одна группа ребят получает манишки синего цвета , другая красного . По сигналу тренера дети разбегаются по всей площадке. На сигнал « найди пару» дети, у которых одинаковые манишки, встают парой. Если количество играющих нечётное , то тренер играет вместе с детьми. Можно так же это упражнение применять в мостике ,тренер догоняет ,а по свисточку нужно найти пару себе .

6. «Хвостики №2»

Описание: тренера, надевают манишки сбоку, или сзади, дети должны догнать и сорвать. В следующей. Так же потом кто сорвал хвостики, может надеть его себе, и уже можно их будет догонять.

7.«Чай –чай», выручай.

Описание: Тренера догоняют детей , до кого они дотрагиваются, останавливаются ,руки в сторону ,ноги чуть пошире, и нужно прокричать, «чай-чай», выручай, а остальные должны, кого не поймали, пролезть между ножек спасти. В следующий раз тренер назначает водящих ,одев им манишки.

После подвижных игр проводятся разминка. Она бывает нескольких видов: без мячей, с мячами, в «парах», игра «паровозик».

Гимнастика начинается с головы, можно использовать как в младшей группе, также разнообразить её

1. Руки на поясе, круговое движение головы сначала в одну сторону, потом в другую.
2. Руки на плечах, вращение вперёд несколько раз и так же назад.
3. Руки в сторону, вращение вперёд и назад. Как будто плывём от кого то.
4. Одна рука на поясе, другая вверху, делаем наклоны сначала в одну сторону, потом меняем и в другую.
5. Руки на поясе, делаем движение из стороны в сторону, как часики.
6. Руки на поясе, круговое движение тазобедренного сустава.
7. Ножки вместе, нагибается спина нужно достать до носочка.
8. Ножки шире плеч, двумя руками касаемся левой ноги, середины, правой и выпрямляемся. Несколько раз.
9. Разминаем голеностоп правой и левой ноги, круговое движение.
10. Бег на месте. Коленки поднимаем как можно выше.
11. Прыжки на носочках, как на батуте.
12. Движение на месте. Вперёд назад и скрещивание ног.
13. Садимся на пол, газон. Ножки вместе, головой нужно коснуться ног.
14. Садимся на пол, газон. Ножки вместе, машем ножками, как крыльями.
15. Велосипед. Ложимся на пол поднимаем ножки вверх и делаем движение, ногами не касаясь, пола.
16. Ножницы. Ложимся на пол поднимаем ножки вверх и делаем скрещивание ног.

Разминка с мячом.

1. Мяч в руках поднимаем вверх на носочках к солнцу и тянемся, так же на пяточках.
2. Мяч в руках, качаемся вокруг себя, качаемся, как при ветре.
3. Мяч в руках, руки прямые, делаем повороты из стороны в сторону, можно также вниз и вверх.

4. Стоим на одной ноге, в одной руке мяч, держим равновесие, потом меняем ногу и мяч перекладываем в другую руку.
5. Из-за головы держим мяч, делаем разгибание рук, потом обратно.
6. Мяч в руках, ноги шире плеч, колени не сгибаются, нагибаемся, касаемся левой ноги середины, правой выпрямляемся, потягиваемся вверх.
7. Мяч на полу ножки вместе, нагибается спина, колени не сгибаем, вокруг себя прокатываем мяч сначала в одну сторону, потом в другую.
8. Ноги шире плеч, колени не сгибаем, прокатываем мяч через левую ногу, потом через правую. Получается «восьмерка».
9. Мяч на полу одной ножкой делаем выпад вперёд, второй касаемся коленом, ножку меняем
10. Мяч в руках, прогибаемся назад медленно, потом наклоняемся вниз и прячем мяч между ног, «дровосек» называется упражнение.

Упражнения на координацию сидя на мяче (после 2-3 месяцев, от первых занятий)

1. Сидим на мяче одну ножку сгибаем, вторую выпрямляем и тянемся двумя руками и тянем носочек к себе, потом меняем ножку.
2. Две ножки сгибаем сзади, руки назад отодвигаем и не спеша тянемся назад.
3. Ноги шире плеч, колени не сгибаем и тянемся вперёд.
4. Ноги сгибаем, пяточка к пяточке, головой нужно коснуться ног
5. Ноги сгибаем, пяточка к пяточке, коленями машем как крыльями, руки в сторону и держим равновесие по команде можно сделать хлопок.
6. Ножки прямые и вместе, руки в сторону держим равновесие.
7. Прокатываемся на мяче спиной, по команде делаем хлопок
8. Велосипед на мяче.
9. Садимся на мяч, руками облакачиваемся назад, ноги поднимаем вверх и делаем «ножницы».

10. Ложимся на пол мяч зажимаем между ног, поднимаем ноги вверх как «свеча», руками поддерживаем тазобедренную часть тела.

11. Ложимся на мяч зажимаем между ног, прогибаемся назад с мячом и касаемся пола.

12. Ложимся на пол ноги ставим на мяч, поднимаем спину как можно выше, держим равновесие.

«Паровозик»

Описание: Тренер строит детей друг за другом, мяч в руках и показывает какие движения нужно выполнять. Можно менять направления быстро и ставить фишки для интереса.

Ключевые моменты: не обгонять, и не перегружать, начиная всё пошагово и постепенно.

Движения

1. Лёгкий бег

2. На носочках

3. На пяточках

4. Спиной вперёд обычно , на носочках.

5. Приставной шаг, левым и правом боком.

6 . На одной ножке

7. Повороты в сторону

8. Наклоны к левой и правой ноге ,пошагово

9. Гусиный шаг (постепенно вводить)

10. Прыжки, как лягушки (со временем)

11. Мяч на полу рукой прокатываем

12. Ускорение

13. С высоким подниманием ног, при этом мяч в руках.

14. Захлест, мяч сзади.

15. Скрещивание ног, разным боком

16. Прыжки вверх.

«Паровозик» введение мяча в ногах

1. Внешней толкнуть, подошвой остановить
2. Внутренней толкнуть, подошвой остановить
3. Внутренней стороной, левой - правой, между ножек вперёд
4. Внутренней стороной, левой, правой, между ножек назад
5. Внешней левой, правой
6. Подошвой вперёд, ноги меняем
7. Спиной вперёд, подошвой, ноги меняем.
8. Боковое движение подошвой
9. Внутренней и внешней стороной стопы , одной ногой, потом другой
10. Произвольное движение с ускорением.
11. Только внутренней стороной стопы с ускорением.
12. Только внешней стороны с ускорением.

Разминка в парах

1. Стоим спиной друг к другу , передаём мяч сначала с одной стороны потом с другой.
2. Стоим спиной друг к другу, передаём мяч снизу вверх.
3. Держимся друг за друга стоим на одной ноге и тянем ногу к себе, потом меняем ногу.
4. Держимся друг за друга, стоим на одной ноге делаем махи ногой вперёд назад, меняем ногу.
5. Стоим, друг напротив друга, и стараемся оказывать сопротивление.
6. Ложимся на пол и стараемся передать быстро мяч партнёру.

7. Стоим на небольшом расстоянии друг от друга, мяч между партнёрами, сначала один касается мяча, потом другой, обратно спиной вперёд.

Игра «Гонки» или «Машинки» включает в себе ряд упражнений: техника, дриблинг, чувства мяча, координация, ловкость, быстрое принятие решения, сообразительность, внимание, реакция. Поэтому этому упражнению больше уделяется времени в тренировочном процессе. От уровня подготовки и времени нахождения в группе детей, усложняем движения, упражнения, задания. Начинаем всё с лёгкого и простого.

Описание: Разграничиваем площадку фишками, каждый ребёнок берёт мяч, мяч-это машинка, и делает различные движения и упражнения, что показывает тренер, когда даётся свисток, то это команда «стоп» ногу ставим на мяч руки и в сторону, выполняем упражнение на месте

Ключевые моменты: Контролировать мяч, как можно чаще касаться мяча, поднимать голову.

Движения

- 1.1-я скорость - ведём спокойно мяч, контролируем.
2. 2-я скорость - ускоряем движение, при этом как можно чаще касаемся мяча
3. 3-я скорость - быстрая скорость
4. Между ножек, внутренней стороной стопы
5. Задний ход, спиной вперёд.
6. Подошвой вперёд или в сторону
7. Внешней толкнули, подошвой остановили.
8. Внутренней и внешней одной ногой, потом меняем ножку.
9. Только внешней левой и правой
10. Разворот.
11. Спиной вперёд между ножек, внутренней стороной стопы.
12. Перемахи от себя левой, правой ногой.

Упражнения на месте по команде стоп

- 1.Перекатываем одной ногой с пяточки к носочку, потом меняем ногу. Вперёд назад.
- 2.Перекатываем одной ногой из стороны в сторону влево вправо, потом меняем ножку.
- 3.Делаем круговое движение одной ногой, сначала в одну сторону потом в другую и меняем ногу. Для интереса можно говорить, что мы что-то рисуем.
- 4.Можно соединить все элементы и сразу делать вперёд назад: влево вправо.
- 5.Мячик между ножек перекатываем внутренней стороной стопы, левой - правой.
- 6.Ногу ставим на мяч, делаем движение к себе подошвой, разворачиваем ножку и останавливаем внутренней стороной стопы, потом ножку меняем.
- 7.Ногу ставим на мяч, делаем движение к себе подошвой, носочек тянем и подъёмом останавливаем.
- 8.Носочком касаемся сначала одной ногой потом другой, если, получается, ускоряем темп, потом можно делать с прыжком.
- 9.Перемах от себя левой и правой ногой
10. Перекаты на месте подошвой от одной ноги к другой.
11. На месте вокруг себя движение внутренней сначала одной ногой ,потом другой
12. Вокруг себя движение внешней правой ,а потом левой ногой

Задания

- 1.Команда смена машин, оставляем свой мяч ищем свободный.
- 2.Закрываем мяч от Камазов, закрываем мяч корпусом.
- 3.Цифры, например, цифра 1-«обнять себя» 0-сесть на мяч,2- найти пару, и т д.
- 4.Отобрать мяч у тренера
- 5.Цвет и фигуры, расставить несколько фишек разных цветов ,сделать из фишек кружок. Тренер говорит цвет, детям нужно быстро добежать с мячом

до них, а если свисток заехать в кружок. Собрать фишки определённого цвета.

6. Найти пару ,делим поровну одеваем одну команду в синюю ,другую оранжевую по свисточку нужно найти пару или противоположного цвета.

7. Игра на реакцию «свисток» один свисток – наступить на мяч или коснуться коленкой, два свистка – сесть на мяч, три – лечь на мяч.

8. По свистку нужно забить гол.

9. По свистку можно использовать развороты один свисток – разворот подошвой, два – внутренней стороной стопы, три - внешней.

10. Использовать фишки в виде шипов внутри квадрата, чтоб дети их объезжали.

11. По одному свистку медленно ведём, по второму ускоряемся, движение произвольное , на каждый шаг.

Упражнения на реакцию, чувства мяча.

1. Подкидываем над головой, ловим 10 раз и считаем.

2. Подкидываем над головой, хлопок, ловим.

3. Подкидываем мяч, хлопок сзади, ловим.

4. Подкидываем мяч, хлопок спереди и в заде.

5. Стоим на одной ноге, подкидываем и ловим, меняем ногу.

6. Подкидываем, приседаем, встаём, ловим.

7. Подбиваем ножкой.

8. Подбиваем коленкой

9. Подбиваем коленкой, потом ножкой.

10. Перепрыгиваем через мяч, оббегаем спиной вперёд, 10 раз.

11. Перепрыгиваем через мяч из стороны в сторону, 10 раз.

12. Подкидываем мяч, подошвой останавливаем.

13. Подкидываем мяч, внутренней стороной стопой останавливаем

14. Подкидываем мяч, внешней стороной стопы останавливаем.
15. Бьем мяч об пол в движении внутри квадрата.
16. Бьем мяч об пол, потом подбиваем ногой и подошвой останавливаем.
17. Мяч на земле, носком поддеваем и стараемся подбить мяч.
18. Набиваем мяч от пола.

Игра на «реакцию и внимание»

Описание : тренер показывает руками на части тела и говорит , что где находится, дети должны повторить за ним ,для интереса можно путать части тела.

Ключевые моменты : тренер быстро и задорно указывает на себе , что где находится, дети должны повторять за ним.

Игра «Попади в «тренера»

Описание: Дети должны вести мяч, контролировать его как можно чаще, подбежать к тренеру и ударом попасть в тренера, тренер должен показать какой сильной был удар для интереса издавать звуки «Ой», «Ай». Можно усложнять задания, попасть только внутренней частью стопы или с подъёма.

Ключевые моменты: поднимать голову, контролировать мяч, как можно лучше. Упражнение включает в себя ведение мяча, отработка удара, быстрое принятие решение, ловкость и много положительных эмоций.

Игра «Футбол ногами»

Описание: тренер делает из ног ворота, дети должны вести мяч в ногах, контролировать и попасть тренеру между ножек, прокинуть мяч и оббежать. Всё делать в движении, для интереса ворота могут зарываться и открываться. Можно ещё делать ворота из несколько фишек.

Ключевые моменты: поднимать голову, смотреть по сторонам, контролировать мяч, когда ведут ножкой.

Игра «Хвостики с мячом»

Описание: мяч в ногах, дети должны делать движение с мячом и сорвать «хвостики» у тренеров в виде манишек

Ключевые моменты: контролировать мяч, поднимать голову, и чтобы сорвать хвостики нужно добежать до тренера с мячом.

Игра «Хвостики с мячом» 2

Описание: у каждого хвостик, в виде манишек, тренер догоняет детей с мячом в ногах, а ребята убегают с мячом, у кого срывают хвостик, помогают тренеру догонять.

Ключевые моменты: контроль и ведение мяча, игра проходит в ограниченной площадке, поднимаем голову.

Игра «Сокровища»

Описание: тренер расставляет фишки на определённом участке поля, дети с мячом в ногах должны обыграть тренера и взять одну фишку, и вернуться обратно. Для интереса можно поделить на две команды, и каждая команда должна собрать фишку определённого цвета, при этом можно поставить ворота, чтобы каждая команда, возвращаясь обратно забивала гол в определённые ворота.

Ключевые моменты: контроль мяча; сделать ложное движение, обыграв тренера; взять только одну фишку, стараемся поднимать голову при движении.

Игра «Пираты»

Описание: ограничиваем площадку фишками, тренер с мячом должен попасть в ребят, они бегают внутри квадрата и стараются быстро убежать, увернуться от удара, чтобы в них не попали. В кого попадают, берёт мяч и попадает в других. Выиграет тот, кто останется последним, потом он выбывает в следующей игре.

Ключевые моменты: упражнение на реакцию и внимательность, ведение мяча и отработка удара, стараемся как можно чаще поднимать голову, чтобы не столкнуться. Бьём по мячу низом.

Игра «Вышибалы»

Описание: делаем круг из фишек, ребята должны распределиться по кругу встать рядом с фишкой, тренера встают внутри круга, дети должны пасоваться друг с другом, и попасть в тренера ударом.

Ключевые моменты: точность паса; остановка мяча; быстрое принятие решения; точность удара.

Игра «Ручной мяч»

Описание: ограничиваем площадку, делимся на две команды, передаём мяч руками, стараемся использовать два касания, принял и отдал пас. Можно усложнять игру пас через третьего, или забивать гол слёта, или просто руками, всё зависит от степени готовности группы.

Ключевые моменты: Открываемся как можно шире, с мячом не нужно бежать, за одним мячом и толпой. Поднимаем голову, ищем партнёра по команде.

Игра «Контроль мяча»

Описание: контролируем мяч на определённом участке, делим на 2 команды.

Ключевые моменты: стараемся использовать как можно меньше касаний, правильно открываемся, быстро принимаем решение кому отдать пас использовать всю ширину, толпой не бежим.

Игра «Эстафета»

Описание: делим на команды, обозначаем начало движения и конец в виде фишек. Эстафеты могут быть различных типов, ведение мяча ногами, мяч в руках или различные движение без мяча. Эстафета даёт заряд энергии, веселья и много позитивных моментов. В этой игре задействованы очень много полезных спортивных элементов: скорость, координация, ловкость, реакция, сплочённость.

Ключевые моменты: удобно и правильно передавать мяч партнёру.

Упражнения на ведение мяча

1. От линии к линии.

Описание: движения используем все те же самые что в «машинках» или «паровозике», усложняем от уровня готовности группы.

2. Ведение в колоннах

Описание: делим на две группы ребят, им нужно встать напротив друг друга. Сначала ведём мяч из одной колонны в другую, оставляем удобно мяч партнёру и перебегаем в конец колонны. Используем различные движения

3. Ведение в парах

Описание: делимся на пары и внутри квадрата делаем движения, которые скажет тренер и после этого нужно отдать пас партнёру, можно использовать различные финты и движения, играть в два касания, закрывать мяч корпусом.

4. Повтор движений в парах

Описание: Делимся на пары у каждого мяч, один делает движение, другой повторяет, потом наоборот.

5. Обводка фишек

Описание: фишки ставим на небольшом расстоянии, обводим фишки змейкой, задействуем внутреннюю и внешнюю сторону стопы. От степени готовности группы усложняем движения и меняем рисунок фишек.

Ключевые моменты: контроль мяча, касаться как можно чаще мяча, поднимать голову. Задействовать нужно обе ноги

Упражнения в пас.

1. Пас с тренером.

Описание: Делимся на две колонны, тренер с мячом отдаёт пас, игрок останавливает подошвой, потом внутренней стороной стопы, смотрит где находится тренер и отдаёт точный пас внутренней стороной стопы. Можно усложнять упражнения от уровня готовности группы.

2. Пас друг с другом

Описание: небольшое расстояние друг от друга, можно обозначать фишками, отдаем пас внутренней стороной стопы, партнёр делает шаг к мячу останавливает подошвой, потом внутренней, обязательно нужно поднять голову посмотреть на партнёра, где он находится.

3. Пас в колоннах

Описание: делимся на две группы, стоим напротив друг другу, отдаёмся пас и перебегаем, в другую и встаём в конец колонны. Сначала играем в два касания потом можно и в одно.

4. Пас между фишек с тренером.

Описание: небольшое расстояние между фишек, тренер и игрок встаёт напротив друг друга, и в движении отдают пас между фишек, сначала используется два касания, потом одно.

5. Квадрат

Описание: можно использовать круг или квадрат, тренера в роли, отбирающих, задача ребят отдать мяч ближнему точный пас и правильно открыться если это квадрат. Касания в кругу или квадрате использовать по уровню готовности группы.

Ключевые моменты: тренер должен доступно и чётко объяснить, как нужно принимать мяч, как отдавать пас при этом нужно всегда смотреть на партнёра. Задействовать нужно обе ноги.

Отработка удара

1. С места.
2. Через стеночку.
3. В движении, в различных упражнениях.

Ключевые моменты: тренеру нужно детально и правильно объяснить, как нужно бить с подъёма. Задействовать нужно обе ноги.

Упражнения в парах

1. Двигаемся параллельно друг другу от одних ворот к другим, пас партнёру нужно отдавать чуть вперёд, одним касанием остановить, вторым отдать пас на одной стороне нужно остановить левой ногой и отдать этой же ногой, на другой – правой. Потом меняемся сторонами. Как подходим к воротам нужно забить гол, кто будет последний с мячом.
2. В парах один игрок с мячом, второй без, кто с мячом отдаётся пас, тот останавливает и делает движение к партнёру нужно обыграть и забить гол, кто без мяча – отобрать или выбить мяч, можно попасть в маленькие ворота.
3. Упражнение на внимательность, реакцию и быстроту действий. Оба игрока смотрят вперёд без мяча, тренер чуть позади, отдаёт пас вперёд, задача футболистов опередить друг друга, прокинуть мяч вперёд и пробить по воротам.

4. Смотрим вперёд, делаем круговое движение на месте, как бы крутимся, по свисточку тренера, нужно быстрее добежать до мяча и пробить.

Упражнение на координацию «Лестница»

1. Двумя ножками в каждую клеточку
2. Одной ногой в каждую клеточку
3. Ноги вместе прыжки вперёд
4. Ноги вместе, прыжки боком
5. На одной ножке прыжки, потом на другой
6. Одна нога внутри лестницы, вторая за пределами, меняем ногу.
7. Сбоку одна нога внутри лестницы, меняем ногу.
8. «Классики»
9. Два прыжка вперёд, один назад.
10. Сбоку две ноги в клеточку.
11. Боковое движение, чередование ног.

Футбол

Ключевые моменты: полное разъяснение до мелких мелочей: как открываемся, как держим игроков, проговариваем это каждый раз, рассказываем все правила футбола.