



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 40»  
603074, г. Нижний Новгород, ул. Куйбышева, д.19. тел/факс +7 831 241-19-68  
e-mail: [ds40\\_nn@mail.52gov.ru](mailto:ds40_nn@mail.52gov.ru)**

**Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно –  
оздоровительную направленность для детей старшего дошкольного  
возраста по мини – футболу**

(для детей 7-го года жизни) срок реализации 9 месяцев

Составитель программы:  
Инструктор по физической культуре,  
Соловьева М.А.

г.Нижний Новгород,

2024 г

**1. Паспорт программы**

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Мини-футбол»
Заказчик программы	Родители воспитанников старшего дошкольного возраста
Организация-исполнитель программы	МБДОУ «Детский сад № 40»
Целевая группа	Воспитанники 6-7 лет
Составители программы	Соловьева М.А. – инструктор по физической культуре
Срок реализации программы	9 мес.
Приложение	Конспекты занятий Игры Комплексы упражнений

## 2. Пояснительная записка

Программа «Мини-футбол» с сайта образовательной социальной сети которая разработана на основе методического пособия «Футбол в детском саду» Е.Ф. Желобкович, «Школа мяча» Н.И. Николаевой.

**Срок реализации программы** – 1 год. Занятия проводятся с детьми старшей и подготовительной групп во второй половине дня два раза в неделю в течение 9 месяцев учебного года (с сентября по май). Дети принимаются в группу в соответствии с рекомендацией врача педиатра.

**Длительность** одного занятия составляет 30 минут  
За один образовательный цикл проводится 36 занятий.

Количество детей в группе – 10 человек.

**Формой подведения итогов** является фотовыставка, мини – соревнования в рамках ДООУ, районные соревнования по мини - футболу, **формой контроля** – педагогическое наблюдение, медицинский контроль, тестовые задания.

**Прогнозируемый результат** - повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей, овладение воспитанниками навыками игры в футбол, овладение навыками здорового образа жизни.

### Специфика программы

Мини-футбол - органично развивающийся, сравнительно молодой вид спорта. Он соединяет в себе преимущества наиболее популярного во всем мире вида спорта – футбола и не требовательность к спортивным сооружениям для его повсеместного внедрения. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ в том, что она предназначена для обучения дошкольников игре в мини футбол, занятия проходят в спортивном зале детского сада. Эта проблема решается нами за счет нестандартных подходов к организации занятий. В частности, многие упражнения по обучению тактике игры проводятся инструктором по физической культуре на половине площадки. Поэтому для приближения тренировочного процесса к игровым условиям возможно использовать спортивный зал «в ширину», обозначая тем самым половину стандартной площадки для игры в мини футбол. Второй отличительной особенностью является то, что данная программа построена с учетом основополагающих принципов здоровьесбережения детей дошкольного возраста:

- **принцип сознательности** – нацеливает детей на формирование понимания, интереса, осмысленного отношения к двигательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение

педагогом методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

- **принцип систематичности и последовательности** проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков игры в мини футбол. Регулярность, планомерность, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения игре в мини футбол. Систематически проводимые формы организации кружковой деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают детей соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- **принцип постепенности** предполагает преемственность ступеней обучения ребенка игре в мини футбол.

- **принцип непрерывности** выражает закономерности построения целостного педагогического процесса.

- **принцип цикличности** способствует упорядочению процесса обучения игре в мини футбол. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

- **принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей** детей является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре в мини футбол.

- **принцип активности** предполагает у детей степень подвижности, самостоятельности инициативы и творчества в процессе построения игры в мини футбол.

- **комплексный подход** заключается в осуществлении преемственности между возрастными видами деятельности.

- **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 мини футбол.

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание должно уделяться формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, к игре в мини - футбол. Данные занятия будут способствовать выработке потребностей организма в

систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом.

**Педагогическая целесообразность** применения данной программы состоит в использовании более эффективных средств физического воспитания дошкольников. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками мини-футбол занимает видное место. И это не случайно. В первую очередь, эта игра неприхотлива. В мини-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 мини-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 мини футбол. Вот почему сегодня в мини-футбол с увлечением играют не только мальчики, но и девочки.

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

- словесный,
- наглядной демонстрации,
- отработка упражнений.

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

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

На протяжении шестого и седьмого года жизни ребенка динамика процессов в его организме очень высока: существенно прибывает мышечная сила, значительно улучшается координация движений, сформированные ранее умения превращаются в навыки. Старший дошкольник способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер

движения. Он способен совершать действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям (убегать от водящего в игре и т.п.), а также сочетать несколько действий (броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам и т.д.). То есть на данном этапе создаются возможности для систематического обучения основам техники физических упражнений.

**Цель программы:** – обучение навыкам игры в мини футбол и развитие активных двигательных способностей и психических качеств детей дошкольного возраста.

Обучение дошкольников, занимающихся в кружке мини футбола, составляют единый педагогический процесс, задачами которого являются:

**Образовательные задачи:**

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

**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 преподавателями-тренерами и родителями в здоровьесберегающей сфере.
- Актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и формированию здоровья собственными силами.

**Планируемые результаты**

1. У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;

- самостоятельно ухаживает за одеждой, устраняет беспорядок в своем внешнем виде;
- может планировать свою трудовую деятельность; отбирать материалы, необходимые для занятий, игр.
- обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентируется в пространстве, имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- может объяснить действия и название упражнений, пользы закаливания и занятий физической культурой;
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

## 2. Ознакомлен с основными элементами техники футбола:

- техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.
- техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:
  - удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м;
  - остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;
  - ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;
  - обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;

- отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);
- вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.
- ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3.

### **Структура занятия**

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

### **Структура комплекса и направленность каждой из его частей:**

- Подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.
- В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднятие рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.
- Заканчивается основная часть состоит из беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнений, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на



дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

Завершается комплекс упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

## **Содержание**

### **Теоретическая подготовка**

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы и методы техники и тактики игры в футбол,
- правила игры, организация соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

### **Общая физическая подготовка**

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.), необходимых для успешной игры в футбол;
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, футбольные мячи, тренажеры и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, 1500 метров, кросс 500 до 2 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения;
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д..

### **Специальная физическая подготовка**

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры;

- упражнения для развития футбольной скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча и ударах по воротам.

### **Техническая подготовка**

- обучение технике игры без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставным шагом, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой и головой, остановка и обработка мяча, ведения мяча, вбрасывание и техника игры вратаря;
- обучение ударам по мячу ногами: внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ударам по мячу головой: удар, выполняемый активным движением туловища; удар, выполняемый кивком. Они выполняются стоя, в прыжке вверх, в прыжке вперед с нападением;
- обучение остановке и обработке мяча: остановка мяча грудью, остановка мяча бедром, остановка мяча внутренней и внешней часть стопы, остановка поднимающегося мяча внутренней частью стопы, остановка мяча в передвижении;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шаговыми ударными движениями внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, носком;
- обучение финтам: финт «наступление подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара», «убирание мяча внутренней частью подъема», «переступание через мяч»;
- обучение отбору мяча: в выпаде, толчком плеча;
- обучение введению мяча в игру;
- обучение технике игры вратаря: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, перевод мяча, бросок и выбивание мяча.

### **Нормативно – правовое обеспечение программы:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федеральный закон «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 № 2300 -1 (в последней редакции Федерального закона 25.06.2012 №93 –ФЗ)
- Федеральный закон «О некоммерческих организациях» от 12.01. 1996г. №7
- Федеральный закон «О бухгалтерском учете» от 21.11.1996г № 129-ФЗ (в последней редакции Федерального закона от 28.11.2011 №339 –ФЗ);
- Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 № 706;
- Приказ Министерства образования РФ от 10.07. 2003 № 2994 «Об утверждении примерной формы договора об оказании платных образовательных услуг в сфере образования»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций""
- Решение Городской Думы города Нижнего Новгорода от 26.10.2011 № 146 «О Положении о порядке принятия решений об установлении тарифов на услуги муниципальных предприятий и учреждений» (с изменениями от 27.07.2012 № 115);
- Постановление администрации города Нижнего Новгорода «О внесении изменений в постановление администрации города Нижнего Новгорода от 05.04.2013г. № 1228»от 18.05.2016 г. № 1343;
- Устав МБДОУ «Детский сад № 40», утвержденный приказом директора департамента образования администрации города Нижнего Новгорода от 18 сентября 2015 года № 2229

**Учебный план по дополнительной общеобразовательной программе**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>			
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>		
1.1.	Инструктаж по технике безопасности		2	
1.2.	История игры мини - футбол		1	
1.3.	Сведения о личной гигиене детей		1	
1.4.	Методика спортивной тренировки, построение разминки		2	
1.5.	Правила игры, соревнований			<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>15</b>		
2.1.	Общefизическая подготовка			10
2.2.	Специальная физическая подготовка			10
<b>3.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>15</b>		
3.1.	Техника игры без мяча			1
3.2.	Техника игры с мячом			2
3.3.	Тактика атаки			2
3.4.	Тактика обороны			2
3.5.	Контрольные игры			2
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>

### 3. Перспективный план работы кружка по мини-футболу

Месяц	Задачи	Оборудование и инструктор	Практическая подготовка
сентябрь	<p><b>1 занятие</b>  <b>задачи</b>            -учить технике выполнения удара по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3.5 метра и с разбега            -Учить касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно            -совершенствовать технику бега с прыжком в высоту в упражнении «Дотронься до колокольчика»</p> <p><b>2 занятие</b>  <b>Задачи:</b>            -учить технике выполнения удара по мячу носком ноги в ворота шириной 2-2,5 метра с расстояния 3-4 м с места            -учить технике выполнения передачи мяча друг другу в паре (тройке) с места, а затем с разбега            -закреплять технику выполнения удара по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с места</p>	<p>Мячи диаметр -20 см по количеству детей, веревка с колокольчиком, сетка для игры в волейбол</p> <p>Мячи диаметр 20 см по количеству детей, ворота, сетка для игры в волейбол, ориентиры для эстафеты( стойки)</p> <p>Мячи диаметр 20 см по количеству детей, ворота, сетка для игры в волейбол, ориентиры для эстафеты( стойки)</p>	<p><b>1 занятие</b>  <b>Вводная часть:</b>            Ходьба, (высоко поднимая колени, мяч за головой, за спиной-захлест голени назад; на носках. Пятках, внешней стороне стопы            Бег - три свистка для перестроения в колонну, по сигналу – бег с прыжками в высоту.  <b>Основная часть:</b>            ОРУ: с мячом <i>Е.Ф.Желобкович стр12</i>  <b>Упражнения в футбольной технике:</b>            1.по команде касаться по мячу, лежащему неподвижно 6-7 касаний.            2. удар носком по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3.5 метра и с места 4-6 ударов.</p>

	<p>-закреплять технику касания носком центра мяча, лежащего неподвижно</p> <p>-совершенствовать навыки, необходимые во вратарской технике:</p> <p>перебрасывание мяча руками друг другу, стоя в паре(в тройке) на расстоянии 2-3 м</p> <p>-совершенствовать технику подбрасывания и ловли мяча двумя руками, стоя с продвижением вперед.</p> <p><b>3 занятие</b> <b>Задачи:</b></p> <p>-закреплять технику выполнения удара по мячу носком ноги в ворота шириной 2-2,5 метра с расстояния 3-4 м с места;</p> <p>-закреплять технику выполнения передачи мяча друг другу в паре (тройке) с места;</p> <p>-учить выполнять 5-6 ударов подряд с места носком ноги на точность в уменьшенные ворота (1,5-1.7м) без вратаря;</p> <p>-совершенствовать навыки, необходимые во вратарской технике:</p> <p>-перебрасывание мяча руками друг другу, в тройке, на расстоянии 2-3 м;</p> <p>-совершенствовать технику перебрасывания мяча руками друг другу через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см;</p>	<p>Мячи . диаметр 20 см по количеству детей, ворота</p>	<p>-3.удар носком по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3.5 метра и с разбега. Упражнение. «Дотронься до колокольчика». 4-6 ударов.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «У кого меньше мячей» (см Е.Ф.Желобкович стр 14)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра-импровизация «Клоун с мячом»</p> <p><b>2 занятие</b> <b>Вводная часть:</b> Ходьба (высоко поднимая колени, мяч за головой, мяч за спиной-захлест голени назад; на носках, пятках, внешней стороне стопы. Бег: в рассыпную Ходьба с передачей мяча под коленом. Бег с высоким подниманием бедра Дыхательные упражнения</p> <p><b>Основная часть:</b> ОРУ: с мячом <i>Е.Ф.Желобкович стр12</i></p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <p>1.удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 метра с места</p> <p>2.удар по мячу носком ноги в ворота.</p>
--	--	---	---

	<p>-развивать быстроту реакции и ловкость при передаче мяча в игровом упражнении «Горячая картошка»</p> <p><b>4 занятие</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>-закреплять умение выполнять 5-6 ударов подряд с места носком ноги на точность в уменьшенные ворота (1,5-1,7 м) без вратаря;</p> <p>-учить технике выполнения удара мяча пяткой;</p> <p>-совершенствовать технику бросания мяча двумя руками из-за головы</p> <p>-совершенствовать технику удара носком ноги в ворота с расстояния 3-4 м с места и с разбега.</p>		<p>3.передача мяча друг от друга в паре (тройке) с места</p> <p>4. подбрасывание и ловля мяча, продвигаясь вперед, затем назад.</p> <p><b>Подвижная игра:</b></p> <p>«10 передач»</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Игра «Коснись мяча»- касание центра мяча по команде.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>По команде касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно.</p> <p><b>3 занятие</b></p> <p><b>Вводная часть:</b></p> <p>Ходьба (высоко поднимая колени, мяч за головой, мяч за спиной-захлест голени назад; на носках, пятках, внешней стороне стопы.</p> <p>Бег: в рассыпную</p> <p>Ходьба с передачей мяча под коленом.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>ОРУ с мячом <i>Е.Ф.Желобкович стр12</i></p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <p>1.эстафета</p> <p>-отбивание мяча рукой от</p>
--	--	--	--

		<p>пола с продвижением вперед до ориентира;</p> <p>-удар по мячу носком ноги в ворота;</p> <p>-обратно бег с мячом в руках.</p> <p>2.удар ноги на точность в уменьшенные ворота без вратаря</p> <p>3.«Горячая картошка»-перебрасывание мяча друг другу, в тройке на расстоянии 2-3 м.</p> <p><b>Игра: «У кого меньше мячей»</b></p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Передача мяча носком друг другу, стоя в паре ( расстояние в паре до 2 м)</p> <p><b>4 занятие</b></p> <p><b>Вводная часть:</b></p> <p>Передача мяча носком друг другу, стоя в паре ( расстояние в паре до 2 м),</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>ОРУ с мячом <i>Е.Ф.Желобкович стр12</i></p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <p><b>1.Игровое задание «Снайпер»</b></p> <p>С 5-6 попыток подряд выполнить удар носком ноги с расстояния 3-4 метра с места на точность в уменьшенные ворота</p>
--	--	--



			<p>(1,-1,7) без вратаря.          2.подбежка с расстояния 2-3 м к          5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочередно удары по ним          3.удар пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной          2, 5 метра с расстояния 2,5-3 метра          Подвижная игра «мяч в ворота»  <b>Заключительная часть:</b>          «Вертись мячик»</p>
<p><b>1-2 занятие</b>  <b>Задачи:</b>          -закреплять технику выполнения удара по мячу пяткой;          -учить технике выполнения передачи мяча в паре, ударя пяткой (расстояние между партнерами 2-2,5 м);          -учить технике выполнения передачи мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот)          -совершенствовать технику выполнения передачи мяча носком ноги друг другу;          -совершенствовать технику выполнения броска мяча из-за плеча.</p> <p><b>3-4 занятие</b>  <b>Задачи:</b>          -закреплять технику выполнения удара по мячу пяткой;          -учить технике выполнения передачи мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот);          -учить имитационному удару по мячу серединой</p>	<p>-Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.          Разбор и изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам.          Значение правильного режима для юного спортсмена.          -Мячи по количеству детей.          Мячи дм-20 см; дуги -одна для пары.          Мячи дм 20 см по количеству детей,кегли-5-6 штук, ориентиры для ворот</p>	<p><b>1 занятие</b>  <b>Вводная часть:</b>          Ходьба в колонне по одному:          -с высоким подниманием колен -«змейкой»;          -по канату;          -спиной вперед;          Бег:          -со сменой направляющего;          -с ускорением;          -с ускорением и замедлением темпа по сигналу.          Дыхательные упражнения  <b>Основная часть:</b>          ОРУ (с мячом Е.Ф.Желобкович стр12)          Дыхательные упражнения  <b>Упражнения в футбольной технике:</b>          1.удар в ворота по неподвижному мячу пяткой с места          2.передача мяча в паре, ударя пяткой (расстояние между партнерами – 2-2,5 метра)          Усложнение: передача мяча пяткой, стоя по обе стороны ворот          3.игровое упражнение в паре: игроки стоят</p>	

<p>подъема; -учить технике выполнения удара с места ( с разбега)по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м с постепенным увеличением силы удара; -совершенствовать передачу мяча назад между ногами; -совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги.</p> <p><b>1-2 занятие</b> <b>Задачи:</b> -закрепить технику выполнения удара с места по неподвижному мячу серединой подъема; -закрепить технику выполнения удара с места ( с разбега)по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м с постепенным увеличением силы удара; - закрепить технику выполнения удара с места по неподвижному мячу серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу в цель; -совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги. -совершенствовать технику выполнения удара по мячу пяткой.</p> <p><b>3-4 занятие</b> <b>Задачи:</b> - закрепить технику выполнения удара серединой подъема с места, а затем с разбега; - закрепить технику</p>	<p>шириной 2-2,5 м, шнур со стойками. Мячи 20 см диаметр., мешочки по количеству детей; веревки длиной 10 м; стойки; кегли;ориент иры для ворот шириной 2-2,5 метра.</p>	<p>на расстоянии 3-4 м друг от друга. Мяч один на двоих. Один игрок бросает другому игроку мяч за плеча правой (левой) рукой. Другой игрок возвращает мяч, ударя по мячу носком ноги. Потом игроки меняются ролями.</p> <p><b>Подвижная игра: «Уголек»</b> В центре круга стоит водящий (взрослый), который делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не оставляя мяч, отбивает. Направляя в сторону взрослого. Дети стоят на расстоянии 1 м друг от друга.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Ходьба в рассыпную, с перекатом с пятки на носок, помогая взмахом рук, чередуя с обычной ходьбой.</p> <p><b>2 занятие</b> <b>Водная часть:</b> Ходьба: -на пятках, на носках; -в полуприседе; -спиной вперед; Бег- подвижная игра «Ловишка» Дыхательные упражнения <b>Основная часть:</b> ОРУ ( с мячами, Е.Ф.Желобкович стр23) Дыхательные упражнения <b>Упражнения в футбольной технике:</b> 1. передача мяча в паре, ударя пяткой. 2.иммитационный удар по мячу серединой подъема. 3. удар с места по неподвижному мячу</p>
--	--	---

Октябрь

<p>выполнения удара серединой подъема с места в стену по неподвижному мячу; -учить, отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура – 20 см); -учить технике выполнения удара по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым; -совершенствовать технику перебрасывания мяча способом «Двумя руками из-за головы» через сетку.</p>		<p>в стену с расстояния 3-4 м с постепенным увеличением силы удара; дети стоят в двух шеренгах спиной друг к другу. Расстояние между шеренгами 2 метра. 4. совершенствовать передачу мяча назад между ногами. Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается прямыми руками между ногами стоящему сзади. Тот- следующему , и так до последнего игрока в колонне. Эстафета «Забей в ворота гол» -бег до ориентира с мячом в руках; -от ориентира выполнить удар носком ноги с места мячом в ворота; -бег с мячом в руках обратно. Дыхательные упражнения <b>Заключительная часть:</b> Упражнение «художник» - кто быстрее, сидя на полу, «Нарисует» в воздухе круг мячом, зажатым между ногами. <b>3 занятие</b> Водная часть: Ходьба: --на пятках; -скрестным шагом; -в полуприседе; - обычная с заданием: по сигналу остановиться и выполнить по 3 имитационных удара серединой подъема по мячу. Бег: -спиной вперед; -со сменой направляющего по сигналу; -с ускорением и замедлением темпа Дыхательные упражнения <b>Основная часть:</b></p>	
--	--	---	--

Ноябрь

		<p>ОРУ( с мячами, Е.Ф.Желобкович стр23)</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <p>1. удар по мячу носком ноги. Расстояние 3-3,5 метра</p> <p>2.удар серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в кеглю, установленную в створе ворот. Расстояние до ворот 2-2,5 метра</p> <p>3.передача мяча пяткой под шнуром, натянутым между стойками на высоте 25-30 см. расстояние между игроками, стоящими по разные стороны шнура 2-2,5 м. Подвижная игра»во встречных колоннах» (Е.Ф.Желобкович стр27)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Упражнение «Вертись мячик» (Е.Ф.Желобкович стр20)</p> <p><b>4 занятие</b></p> <p><b>Вводная часть:</b> Ходьба обычная с обычным бегом, ходьба переходящая в бег, ритмично ударя по колену мячом. Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Основная часть:</b> ОРУ( с мячами, Е.Ф.Желобкович стр23)</p> <p><b>Дыхательные упражнения</b></p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <p>1. эстафета - боковой галоп до ориентира (мяч в руках) -удар с места по мячу серединой подъема по кеглям, стоящим на линии ворот;</p>	
--	--	---	--

			<p>-боковой галоп обратно Усложнение: Удар серединой подъема по мячу с разбега (ребенок бежит, кладет мяч, возвращается обратно, чтобы с разбега ударить по мячу). 2. удар серединой подъема по неподвижному мячу в стену (расстояние 2-3 метра) 3. отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать его через натянутый шнур. 4. удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым. Подвижная игра «У кого меньше мячей», ОРУ (Е.Ф.Желобкович стр 14) <b>Заключительная часть:</b> Ходьба по веревке: обычная, приставным шагом боком. Мешочек в вытянутой в сторону руке.</p>	
Декабрь	<p><b>1 занятие</b> <b>Задачи:</b> -закрепить технику выполнения удара серединой подъема, отбивая мяч от пола и, посылая его через натянутый шнур (высота -20 см); -закрепить технику выполнения удара серединой подъема по цели (кегли) после передачи взрослым; -учить имитационному удару по мячу внешней стороной стопы; -учить выполнять удары внешней стороной стопы в стену или в цель с места и с разбега; -совершенствовать технику выполнения удара с разбега по</p>	<p>Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Мячи (диаметр 20 см) по количеству детей; стояка, шнур длиной 8-10 м; булавы (кегли) -5-6 штук,</p>	<p><b>1 занятие:</b> <b>Вводная часть:</b> Ходьба, бег, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу Ходьба по диагонали и противоходом <b>Основная часть:</b> ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр 30) Дыхательные упражнения <b>Упражнения в футбольной технике:</b> 1. отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур. Дети стоят на расстоянии 2-3 метра от шнура 2. имитационные удары по мячу внешней стороны стопы. 3. удары внешней стороны</p>	

	<p>мячу серединой подъема.</p> <p><b>2 занятие</b> <b>Задачи:</b></p> <p>-закрепить технику выполнения удара серединой подъема, отбивая мяч от пола и, послав его через натянутый шнур ( высота -20 см);</p> <p>-закрепить технику выполнения удара серединой подъема по цели (кегли) после передачи взрослым;</p> <p>-закрепить технику выполнения удара внешней стороной стопы в стену или в цель с места и с разбега;</p> <p><b>Занятие 3</b> <b>Задачи:</b></p> <p>-Закреплять и совершенствовать в игровых упражнениях и подвижных играх технические навыки удара по мячу внешней стороной стопы, удара серединой подъема</p> <p><b>Занятие4</b> <b>Задачи:</b></p> <p>-закреплять технику выполнения удара по мячу пяткой;</p> <p>-закрепить технику выполнения удар по мячу носком ноги;</p> <p>Учить технике выполнения удара по мячу в стену с места внутренней стороны стопы через шнур высотой 20 см;</p> <p>-учить технике выполнения удара по мячу в стену с места и ( или) с разбега внутренней стороной стопы с расстояния 2,5- 3 м;</p> <p>-совершенствовать технику</p>	<p>скакалка.</p> <p>Мячи (диаметр 20 см) по количеству детей;</p> <p>стойки 3-4 шт; шнуры длиной 2-2.5 метра м;</p> <p>булавы(кегли) -5-6 штук,</p> <p>скакалка.</p> <p>Мячи диаметром 20см по количеству детей;</p> <p>кубики 5-6 штук,</p> <p>скакалка;</p> <p>ворота (ширина 2-2,5м);</p> <p>Мячи диаметр 20 см по количеству детей, шнур длиной 10м со стойками;</p> <p>веревки до 10м -2 шт.</p>	<p>стопы в стену или в цель.</p> <p>4. Удары с разбега по мячу серединой подъема.</p> <p>Подвижная игра «Удочка» (Е.Ф.Желобкович стр31)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Упражнение «Попади в цель»- удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым.</p> <p><b>2 занятие</b> <b>Вводная часть:</b> Игра «Море волнуется» <b>Основная часть:</b> ОРУ: ((Е.Ф.Желобкович стр30) <b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <p>1. отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать мяч через натянутый шнур. Дети стоят на расстоянии 2-3 метра от шнура</p> <p>2. удары с разбега по мячу серединой подъема по булавам после передачи мяча взрослым (расстояние до цели – 3 м).</p> <p>3. удары внешней стороны стопы в стену или в цель с места (с разбега)</p> <p>4.эстафета: -проползти по-пластунски с мячом в руках под дугой;</p> <p>-добежать до ориентира, ударить по мячу с разбега в ворота шириной 1,7-2м внешней стороной стопы;-возвращаясь обратно, проползти по-пластунски с мячом в руках..</p> <p>Подвижная игра «Ловишки в</p>	
--	--	---	--	--

	<p>выполнения удара по мячу серединой подъема с разбега с постепенным увеличением силы удара.</p>		<p>кругу» (Е.Ф.Желобкович стр33)  <b>Заключительная часть:</b>          Упражнение «Прокати мяч» - сидя на полу, прокатывание мяча вокруг себя.  <b>Занятие 3</b>  <b>Вводная часть:</b>          Подвижная игра «перебеги с мячом на другую сторону площадки», две команды детей стоят против друг друга. Выполняют различные виды бега по команде взрослого.          Дыхательные упражнения  <b>Основная часть:</b>          ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр30)  <b>Упражнения в футбольной технике:</b>          1. удары по воротам с места носком, пяткой, серединой подъема, внешней стороной стопы. Дети, распределившись на 3 группы, выполняют удары мячом по кубикам, расположенным на линии ворот.          2. удар по мячу с разбега любым разученным способом.          3. эстафета с бегом и прыжками (на выбор педагога)          Подвижная игра «Удочка» (Е.Ф.Желобкович стр31)  <b>Заключительная часть:</b>          Игра «Море волнуется» (Е.Ф.Желобкович стр35)  <b>Занятие 4</b>  <b>Вводная часть:</b>          Ходьба в колонне по- одному в возрастающем темпе с переходом на бег ходьба бег шаг с высоким подъемом ног и подскоки дыхательные упражнения  <b>Основная часть:</b>          ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр 30)</p>	
--	---	--	---	--

			<p>Дыхательные упражнения</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <p>1. удары по мячу с места пяткой и носком ноги.</p> <p>2. удар по мячу с места внутренней стороной стопы.</p> <p>3. удар по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы.</p> <p>4. удар по мячу с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20 см.</p> <p>5. удары по мячу серединой подъема с разбега с постепенным увеличением силы удара.</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Ходьба по веревке, положенной «Змейкой», приставным шагом боком.</p>	
--	--	--	---	--



<p>январь</p>	<p><b>Занятие 1</b>  <b>Задачи:</b>          -закреплять технику выполнения удара по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы;          - закреплять технику выполнения удара по мячу в стену с места внутренней стороны стопы через шнур высотой 20 см          -учить технике выполнения удара по мячу в стену с места и ( или) с разбега внутренней стороной стопы с расстояния 2,5- 3 м;          -учить технике выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по круг;          -Совершенствовать технику выполнения удара по мячу пяткой, стоя в паре</p> <p><b>Занятие 2</b>  <b>Задачи:</b>          -закреплять технику выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы с попаданием в цель (или предмет) с расстояния 2,5- 3 м, после передачи партнером;          -закреплять технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от входящего игрока, стоящим по кругу;          -учить технике выполнения удара</p>	<p>Мячи диаметр 20 см по количеству детей, шнур длиной 10м со стойками;          Мячи диаметром 20 см по количеству детей,          Мишени- по одной для подгруппы, гимнастическая скамейка.          Мячи диаметром 20 см по количеству детей,          Ворота (дуги) – 1шт. для каждой пары.          Мячи диаметром 20 см по количеству детей,          4 веревки по 10 м.          Мячи диаметром 20 см по количеству детей, мячи малого диаметра, по2 на каждого ребенка, шнур длиной 6-8 м, стойки-2.          Набивные мячи для эстафеты – 4-5 шт, дуги -2, ворота.</p>	<p><b>Занятие 1</b>  <b>Вводная часть:</b>          Ходьба по залу, высоко поднимая колени и ударяя по ним мячом.          По сигналу взрослого дети быстро становятся в пары и передают мяч друг другу пяткой          Бег в медленном темпе          Дыхательные упражнения бег</p> <p><b>Основная часть:</b>          ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр30)          Упражнения в футбольной технике:          1.удар по мячу с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20 см          2. удар мячом в цель после передачи партнером с расстояния 2-3 м.          3.отработка удара внутренней стороной стопы по мячу с разбега.          Подвижная игра «Мяч в кругу» (Е.Ф.Желобкович стр39)  <b>Заключительная часть:</b>          Индивидуальные игры с мячом          Дыхательные упражнения</p> <p><b>Занятие 2</b>  <b>Вводная часть:</b>          Ходьба при каждом шага поднимать руки вперед, вверх, затем отпускать вперед и вниз;          Ходьба, подскоки          Ходьба, бег по гимнастической скамейке.          Ходьба спиной вперед, с с перестроением в пары по сигналу          Дыхательные упражнения</p> <p><b>Основная часть:</b>          ОРУ: без предметов (Е.Ф.Желобкович стр40)  <b>Упражнения в футбольной технике:</b>  <b>1. Подвижная игра «Мяч в кругу»</b>          1.Подвижная игра(Е.Ф.Желобкович стр39)          2. удар по мячу внутренней стороной стопы с попаданием в цель (или предмет) с расстояния 2,5- 3 м, после передачи партнером;          3.удар мячом по стоящему в центре круга предмету.          4.стоя парами, передавать мяч друг другу внутренней стороной стопы          5.свободно передвигаясь по залу, выполнять удары по мячу носком с</p>
---------------	--	--	--

<p>мячом по стоящему в центре круга ( диаметр круга 4-5 м) предмету; -совершенствовать технику выполнения удара по мячу с разбега внутренней стороной стопы («щечкой»)</p> <p><b>Занятие 3</b> <b>Задачи:</b> -закреплять технику выполнения удара мячом по стоящему в центре круга ( диаметр круга 4-5 м) предмету; -учить технике выполнения остановки (приема) мяча подошвой ноги; -совершенствовать технику выполнения удара по мячу с места внутренней стороной стопы сквозь ворота (дугу), стоя в паре; -совершенствовать технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего игрока, стоящим по кругу</p> <p><b>Занятие 4</b> <b>Задачи:</b> -закреплять технику выполнения остановки (приема мяча) подошвой ноги; -учить технике ведения мяча прямо, попеременно то правой, то левой ногой;</p>		<p>разбега.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Ходьба по залу с мешочком на голове Обычная ходьба с перекатом с пятки на носок.</p> <p><b>Занятие 3</b> <b>Вводная часть:</b> Ходьба обычная, на пятках, носках, с перекатом с пятки на носок, а полуприседе. Бег по диаганали, змейкой, с ускорением по сигналу Ходьба Дыхательные упражнения</p> <p><b>Основная часть:</b> ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр40) Дыхательные упражнения</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b> 1.удар мячом по стоящему в центре круга предмету. 2.удар по мячу с места внутренней стороной стопы сквозь ворота (дугу) 3.передача мяча любым способом и остановка подошвой ноги. Подвижная игра «Пятнашки» (Е.Ф.Желобкович стр42) Дыхательные упражнения</p> <p><b>Заключительная часть:</b> <b>Игра «Тихо-громко»</b></p> <p><b>Занятие 4</b> <b>Вводная часть:</b> Индивидуальные игры с мячами: продвижение прыжками на правой и левой ноге с мячом в руках под слова «Мой веселый, звонкий...» То же, ударяя об пол правой рукой Подвижная игра «найди свою пару» (Е.Ф.Желобкович стр44)</p> <p><b>Основная часть:</b> ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр40)</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b> 1. остановка (прием) мяча подошвой ноги. 2.ведение мяча прямо попеременно то правой. То левой ногой. 3.ведение мяча по коридору длиной 10 м, постепенно уменьшая его ширину с 2 до 1 метра. Подвижная игра «Стой» (Е.Ф.Желобкович стр45)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра малой подвижности</p>
--	--	--

	<p>-учить технике ведения мяча по коридору длиной 10 м, постепенно уменьшая его ширину с 2 м до 1 м</p> <p>-совершенствовать двигательные умения и навыки, выполняя общеразвивающие упражнения парами</p> <p><b>Открытое занятие для родителей</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>-совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений;</p> <p>-продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам</p> <p>-развивать физические качества</p>		<p>«Нос, нос, лоб» дети выполняют движения по словесному указанию.</p> <p><b>Вводная часть:</b></p> <p>Игра «Море волнуется2</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр79)</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. передача мяча пяткой под шнуром, натянутым между стойками на высоте 25-30 см.</li> <li>2. подвижная игра «Во встречных колоннах»</li> <li>3. эстафета</li> </ol> <p>Подвижная игра «Мини-футбол» по упрощенным правилам.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p><b>Упражнения «Прокати мяч»</b></p>
февраль	<p><b>Занятие 1</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>-закрепить технику ведения мяча прямо, попеременно то правой, то левой ногой;</p> <p>-закрепить технику ведения мяча по коридору длиной 10 м, постепенно уменьшая его ширину с 2 м до 1 м;</p> <p>-учить технике ведения мяча прямо, попеременно то правой, то левой ногой между предметами;</p> <p>-учить технике произвольного ведения мяча;</p>	<p>Роль капитана команды, его права и обязанности. Эмблема футбольных клубов России. Профилактика а травматизма на занятиях футболом. Мячи диаметром 20 см по количеству детей, 6 веревок по 10 м; набивные мячи для</p>	<p><b>Занятие 1</b></p> <p><b>Вводная часть:</b></p> <p>Прокатывание пята вперёд-назад сначала одной ногой, затем другой. Ходьба и бег в рассыпную между разложенными мячами с перепрыгиванием их. По сигналу сесть на набивной мяч</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр40)</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. эстафета ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой;</li> <li>2. ведения мяча по коридору длиной 10 м, постепенно уменьшая его ширину с 2 м до 1 м;</li> <li>3. остановка (приема) мяча подошвой ноги;</li> </ol> <p>Подвижная игра «Подвижная цель»</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p><b>Произвольное ведение мяча по залу</b></p> <p><b>Занятие 2</b></p> <p><b>Вводная часть:</b></p>

<p>-совершенствовать технику остановки (приема) мяча подошвой ноги; -совершенствовать навыки владения мячом, полученные на предыдущих занятиях.</p> <p><b>Занятие 2</b> <b>Задачи:</b> закрепить технику ведения мяча прямо, попеременно то правой, то левой ногой; -закрепить технику произвольного ведения мяча; -учить технике ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10м) -учить выполнять финты -совершенствовать технику ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой.</p> <p><b>Занятие 3</b> <b>Задачи:</b> -закреплять технику выполнения финтов; -закреплять технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10 м); -учить технике отбора мяча у</p>	<p>эстафеты. Мячи диаметром 20 см по количеству детей, 6 веревок по 10 м; кегли для эстафеты. Мячи диаметром 20 см по количеству детей, сетка волейбольная, скамейки гимнастические – 2.,ворота.</p>	<p>Ходьба колонне по-одному, на прямых ногах, не сгибая колен, на носках, на пятках. Бег друг за другом со сменой темпа по хлопку Дыхательные упражнения <b>Основная часть:</b> ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр30) Подвижная игра «Море волнуется» <b>Упражнения в футбольной технике:</b> <b>1.</b> Эстафета: ведение мяча прямо, попеременно то правой, то левой ногой, обводя кегли -обратно бег с мячом в руках <b>2.</b>Эстафета: -прыжки с зажатым между коленями мячом; -подскоками вернуться обратно. <b>3.</b>индивидуальное выполнение финтов каждым ребенком в паре с тренером. <b>4.</b>индивидуальные игры с мячом: ведение мяча. Удары об стену.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Ведение мяча в ходьбе по начерченной прямой линии (более 10 м) попеременно то левой, то правой ногой.</p> <p><b>Занятие 3</b> <b>Вводная часть:</b> Ходьба бег <b>Основная часть:</b> ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр50) <b>Упражнения в футбольной технике:</b> <b>1.</b>эстафета во «встречных колоннах» ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии; <b>2.</b>ловля и отбивание руками высоколетящего мяча в стороне от ворот - ловля мяча руками( в прыжке и без него), летящего на уровне груди <b>3.</b>отработка техники выполнения финтов и отбора мяча у соперника Подвижная игра «Горячая картошка» <b>Заключительная часть:</b> Релаксирующий комплекс (Е.Ф.Желобкович стр52)</p> <p><b>Занятие 4</b> <b>Вводная часть:</b> Ходьба гимнастическим шагом, на носках, пятках, руки вверх Бег</p>
---	--	--

	<p>соперника; -учить элементам вратарской техники: ловля высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловля мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой произвольно по залу.</p> <p><b>Занятие 7-8</b> <b>Задачи:</b> -закреплять элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него) -учить вратарской технике: ловле низколетящего мяча, прием катящегося мяча, броском мяча вратарем; -совершенствовать технику ведения мяча в игре, известным детям способами, финтов, отбора мяча у соперника.</p>		<p>Прыжки враспынную. С подачей сигнала остановиться и стоять на одной ноге (правой, затем левой) Дыхательные упражнения <b>Основная часть:</b> ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр40) <b>Упражнения в футбольной технике:</b> 1. техника ловли высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него) 2.в паре катать друг другу мяч и отбивать его ладонями 3.отработка техники финтов, отбор мяча у соперника. Подвижная игра «У кого меньше мячей» <b>Заключительная часть:</b> Игра малой подвижности «Фигуры»</p>
март	<p><b>Занятие 1</b> <b>Задачи:</b> - закреплять элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него) - Закреплять элементы</p>	<p>Мячи диаметром 20 см по количеству детей, сетка волейбольная, скамейки гимнастические – 2.,ворота. Мячи диаметром 20 см по количеству</p>	<p><b>Занятие 1</b> <b>Вводная часть:</b> Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, обычная с ускорением и замедлением темпа по сигналу. Бег змейкой с ускорением и замедлением темпа по сигналу. Бег за направляющим.дыхательные упражнения. <b>Основная часть:</b> ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр50) <b>Упражнения в футбольной технике:</b> <b>1.Подвижная игра «У кого меньше мячей» (Е.Ф.Желобкович стр14)</b></p>

<p>вратарской техники: ловле низколетящего мяча, прием катящегося мяча, броском мяча вратарем;</p> <p>-учить игре в футбол по упрощенным правилам;</p> <p>- совершенствовать технику ведения мяча в игре, известным детям способами, финтов, отбора мяча у соперника.</p> <p>-развивать быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества.</p> <p><b>Занятие 2</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>- закреплять элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него)</p> <p>- Закреплять элементы вратарской техники: ловле низколетящего мяча, прием катящегося мяча, удары по мячу вратарем-пробежав несколько шагов, подбросить мяч не высоко вверх-вперед и нанести по нему удар подъемом ноги;</p> <p>-продолжать учить игре в футбол по</p>	<p>детей, мешочки, кубики,ворота а.</p> <p>Мячи диаметром 20 см по количеству детей, мешочки, кубики, ворота</p> <p>Мячи диаметром 20 см по количеству детей, набивные мячи до 10 шт, гантели – по 2 на каждого ребенка, скамьи гимнастические 2-3 шт, ворота.</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>2. ловле низколетящего мяча, прием катящегося мяча, броском мяча вратарем;</p> <p>Игра «Футбол по упрощенным правилам» (Е.Ф.Желобкович стр56)</p> <p>Дыхательные упражнения и самомассаж.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p><b>Спокойная ходьба.</b></p> <p><b>Занятие 2</b></p> <p><b>Вводная часть:</b></p> <p>Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе</p> <p>Игра «Прыжок-шутка»-дети встают на четвереньки и делают прыжок в сторону.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле»</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр50)</p> <p>Упражнения в футбольной технике:</p> <p>1.отработка техники удара по мячу.</p> <p>Пробежка несколько шагов, подбросить мяч не высоко вверх-вперед и нанести по нему удар подъемом ноги</p> <p>2. подвижная игра «Подвижная цель»</p> <p>Игра в футбол по упрощенным правилам</p> <p>Дыхательные упражнения самомассаж</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Ходьба по залу, упражнения надыхание.</p> <p><b>Занятие 3</b></p> <p><b>Вводная часть:</b></p> <p>Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе.</p> <p>Бег за направляющим вперед</p> <p>Спиной вперед за направляющим</p> <p>Прыжки через скакалку</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр59)</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <p>1.отработка техники удара по мячу ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него), а также ловлю низколетящего мяча.</p> <p>2. совершенствовать технику выполнения удара по мячу вратарем, пробежав несколько шагов, подбросить мяч не высоко вверх-вперед и нанести по нему удар подъемом ноги;</p> <p>3. ведение мяча правой 9левой рукой), ходьбе по залу, переступая мешочки, разложенных хаотично на полу.</p> <p>Подвижная игра «Мини-футбол»-игра</p>
---	--	---

<p>упрощенным правилам;  - совершенствовать технику ведения мяча в игре, известным детям способами, финтов, отбора мяча у соперника.</p> <p><b>Занятие 3</b>  <b>Задачи:</b>  -совершенствовать элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него), а также ловлю низколетящего мяча.  - совершенствовать технику выполнения удара по мячу вратарем, пробежав несколько шагов, подбросить мяч не высоко вверх-вперед и нанести по нему удар подъемом ноги;  -продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам по 2 игрока в команде;  -совершенствовать технику работы с мячом.</p> <p><b>Занятие 4</b>  <b>Задачи:</b>  -продолжать закреплять технику ведения мяча между предметами поочередно правой и левой ногой (расстояние – до 20</p>	<p>по упрощенным правилам  Дыхательные упражнения.  <b>Заключительная часть:</b>  Обычная ходьба, ходьба на носках с выполнением дыхательных упражнений.</p> <p><b>Занятие 4</b>  <b>Вводная часть:</b>  Дети свободно передвигаются по залу, выполняя команды(различные виды ходьбы, прыжков, и бега).  По сигналу тренера «Сделай фигуру» дети выполняют любые фигуры.  Упражнения на дыхание.</p> <p><b>Основная часть:</b>  ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр59)  <b>Упражнения в футбольной технике:</b>  1.ведение мяча между предметами поочередно правой и левой ногой ( расстояние до 20 м)  2.удар с места (с разбега) мячом по предмету  3.подбросить мяч вверх, обернуться и поймать мяч.  Подвижная игра «Мини-футбол по упрощенным правилам  <b>Заключительная часть:</b>  Ходьба в умеренном темпе.</p>
--	---

	<p>метров)          -совершенствовать технику точного удара с места (с разбега) мячом по предмету с расстояния 3-3,5 метра          -продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам по 2 игрока в команде;          -совершенствовать технику работы с мячом</p>		
апрель	<p><b>Занятие 1</b>  <b>Задачи:</b>          -продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе;          -совершенствовать технику выполнения точного удара (с места) мячом по предмету с расстояния 3-3,5 м;          -продолжать учить в футбол по упрощенным правилам по 3 игрока в команде;          -совершенствовать технику владения мячом – удар по мячу «Щечкой», (внутренней стороной стопы)  <b>Занятие 2</b>  <b>Задачи:</b>          -совершенствовать технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе;          -продолжать закреплять технику</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка.          Мячи диаметром 20 см по количеству детей, набивные мячи до 12 шт, гантели – по 2 на каждого ребенка, скамьи гимнастические 2-3 шт, ворота, стойки          Мячи диаметром 20 см по количеству детей, мат гимнастический – 2 шт, веревка одна длинная, несколько коротких,</p>	<p><b>Занятие 1</b>  <b>Вводная часть:</b>          Ходьба обычная, в полуприседе          Бег в колонне по-одному в постепенно возрастающем темпе в чередовании с ходьбой.          Дыхательные упражнения  <b>Основная часть:</b>          ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр59)  <b>Упражнения в футбольной технике:</b>          1. передача мяча в ходьбе.          2. удар с места мячом по предмету с расстояния 3-3,5 метра          3. Эстафета          -удар по мячу щечкой, прокатив его под веревкой, натянутой на высоте 20 м от поля          -перепрыгнув через веревку, догнать мяч          --перепрыгнуть веревку, вернуться к своей команде          Подвижная игра «Мини-футбол» по упрощенным правилам          Дыхательные упражнения  <b>Заключительная часть:</b>          Ходьба парами по залу          Упражнения на расслабление  <b>Занятие 2</b>  <b>Вводная часть:</b>          Ходьба обычная в чередовании с гимнастической ходьбой.          Бег в колонне по-одному с постепенным замедляющим, чередуя с ходьбой          Дыхательные упражнения темпом  <b>Основная часть:</b>          ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр59)</p>



<p>выполнения точного удара с разбега по предмету с расстояния 3-3,5 метра -продолжать учить игре по упрощенным правилам; -совершенствовать технику владения мячом.</p> <p><b>Занятие 3</b> <b>Задачи:</b> -продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку, расстояние между игроками до 2,5 м; -совершенствовать технику выполнения точного удара с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 метра -продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам; -совершенствовать технику владения мячом</p> <p><b>Занятие 4</b> <b>Задачи:</b> -продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку, расстояние между игроками до 2,5 м; -совершенствовать технику выполнения остановки мяча вр время передачи его</p>	<p>кегли -12 шт, гантели по 2 на каждого, скамейки гимнастичес кие2-3 шт, ворота. Мячи диаметром 20 см по количеству детей, мат гимнастичес кий – 2 шт, веревка одна длинная, несколько коротких, кегли -12 шт, гантели по 2 на каждого, скамейки гимнастичес кие2-3 шт, ворота. Мячи (диаметр -20 см) по количеству детей; кегли- 12 штук.</p>	<p><b>Упражнения в футбольной технике:</b> 1.передача мяча в ходьбе 2.удар с разбега по предмету. 3.эстафета -«Бревнышко» -ударить по мячу «Щечкой», прокатив его под веревкой, натянутой на высоте 20 см от пола -перепрыгнув через веревку, догнать мяч -перепрыгнуть веревку, вернуться к своей команде. Подвижная игра «Мини-футбол» -игра в футбол по упрощенным правилам Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра малой подвижности «рука, рука, нога»</p> <p><b>Занятие 3</b> <b>Вводная часть:</b> Ходьба обычная в чередовании с гимнастической ходьбой Бег противоходом, по диагонали, в колонне по-одному в постепенно возрастающем темпе в чередовании с ходьбой -в колонне по-одному с постепенным замедлением темпа движения в чередовании с ходьбой Дыхательная гимнастика</p> <p><b>Основная часть:</b> ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр59)</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b> 1.передача мяча в беге 2.удар с разбега мячом по предмету 3.эстафета: -ведение мяча поочередно правой и левой рукой до стойки, обвести ее -обратно бежать с мячом за спиной Подвижная игра «Мини-футбол» в футбол по упрощенным правилам. Дыхательные упражнения</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Ходьба приставным шагом правым и левым боком.</p> <p><b>Занятие 4</b> <b>Вводная часть:</b> Ходьба обычная в чередовании с ходьбой в полуприседе, на пятках, носках. Бег змейкой; -с ускорением и замедлением темпа движения Дыхательные упражнения</p>
--	---	---

	<p>друг другу;</p> <p>-совершенствовать навык выполнения удара по мячу с места определенной силы;</p> <p>-Совершенствовать навык выполнения удара с разбега по предмету.</p>		<p><b>Основная часть:</b> ОРУ: парами (<i>Е.Ф.Желобкович стр70</i>)</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Остановка мяча подошвой ноги или внутренней стороной стопы</li> <li>2.передача мяча в беге</li> <li>3.удар с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 метра</li> <li>4.удар по мячу с определенной силой</li> </ol> <p>Подвижная игра «Передачи по кругу через центр»</p> <p><b>Заключительная часть:</b> <b>Ходьба парами, замедляя и ускоряя темп.</b></p>
май	<p><b>Занятие 1</b> <b>Задачи:</b></p> <p>-продолжать учить технике выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре;</p> <p>-совершенствовать элементы вратарской техники (ловля и броски мяча руками)</p> <p>-продолжать учить технике владения мячом в эстафетах</p> <p><b>Занятие 2</b> <b>Задачи:</b></p> <p>Совершенствовать технику выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре</p> <p>-продолжать закреплять умение попадать мячом в движущую цель</p> <p>-развивать физические качества: ловкость, быстроту, меткость, силу, выносливость</p> <p><b>Занятие 3</b> <b>Задачи:</b></p> <p>-совершенствовать умение попадать мячом в движущуюся цель;</p> <p>-продолжать учить</p>	<p>Профилактика травматизма на занятиях футболом.</p> <p>Повторение правил игры в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>Мячи диаметром 20 см по количеству детей</p> <p>Мячи диаметром 20 см по количеству детей, обручи большого диаметра 2-3 шт, мишени- 2 шт.</p> <p>Мячи диаметром 20 см по количеству детей, обручи большого диаметра 2-3 шт, мишени- 2 шт,</p> <p>скакалка</p> <p>Мячи диаметром</p>	<p><b>Занятие 1</b> <b>Вводная часть:</b> Подвижная игра «Ловишка с мячом» Дыхательные упражнения</p> <p><b>Основная часть:</b> ОРУ:(<i>Е.Ф.Желобкович стр70</i>)</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <p>-отбор мяча, выполняя действия в паре.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.Подвижная игра «Укого меньше мячей» (см стр 14 Е.Ф.Желобкович)</li> <li>3.эстафете «Кто быстрее?»</li> </ol> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята» Дыхательные упражнения</p> <p><b>Заключительная часть:</b> <b>Упражнение «Художник»</b> (<i>Е.Ф.Желобкович стр25</i>)</p> <p><b>Занятие 2</b> <b>Вводная часть:</b> Подвижная игра «Ловишка с мячом» Дыхательные упражнения</p> <p><b>Основная часть:</b> ОРУ: (<i>Е.Ф.Желобкович стр70</i>)</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.отбор мяча, выполняя действия в паре</li> <li>2.попасть мячом в катящийся обруч с расстояния 4-5 метров, ударя по мячу любым, уже знакомым способом</li> <li>3.эстафета: -прыжки с мячом, зажатым коленями до ориентира. -ударом ноги по мячу попасть в цель диаметром 50 см ( расстояние 3-3,5 метра)</li> </ol> <p>Подвижная игра «Пятнашки» Дыхательные упражнения</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Упражнение «Вертись мячик» : (<i>Е.Ф.Желобкович стр20</i>)</p>

	<p>технике выполнения передачи мяча друг другу (втроем)</p> <p><b>Занятие 4</b></p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>-совершенствовать технику выполнения передачи мяча друг другу(втроем</p> <p>-продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении</p> <p>- продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам</p>	<p>20 см по количеству детей,ворота.</p> <p>Мячи диаметром 20 см по количеству детей, мячи малого диаметра по 2 на каждого ребенка, набивные мячи на подгруппу,стойка 2 шт.</p> <p>Мячи диаметром 20 см по количеству детей, мячи малого диаметра по 2 для каждого ребенка, набивные мячи для эстафеты-2 шт, стойка -2 шт, ворота</p> <p>Мячи диаметром 20 см по количеству детей, мячи малого диаметра- по 2 для каждого ребенка.</p> <p>Мяч, спортивная форма</p>	<p><b>Занятие 3</b></p> <p><b>Вводная часть:</b></p> <p>Ходьба в колонне по-одному, с перекачиванием с пятки на носок, помогая взмахом рук, чередуя с обычной ходьбой</p> <p>Бег обычный в чередовании с бегом с захлестыванием голени назад</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр70)</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <p>1.попасть мячом в катящийся обруч с расстояния 4-5 метров, ударяя по мячу любым, уже знакомым способом</p> <p>2.передача мяча друг другу</p> <p>3..эстафета «передача мяча назад «Волной»</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p><b>Упражнение «Клоун с мячом» :</b> (Е.Ф.Желобкович стр14)</p> <p><b>Занятие 4</b></p> <p><b>Вводная часть:</b></p> <p>Ходьба и бег в рассыпную между разложенными по залу набивными мячами с перепрыгиванием через них. По сигналу сесть на набивной мяч</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>ОРУ: (Е.Ф.Желобкович стр70)</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <p>1.эстафета «Передача мяча назад «Волной»</p> <p>2.передача мяча друг другу (втроем)</p> <p>3.отбивание мяча в движении</p> <p>Подвижная игра «Мини-футбол»</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>игра малой подвижности «Запрещенные движения»</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p><b>Упражнения в футбольной технике:</b></p> <p>1. отбивание мяча в движении</p> <p>2.эстафета «Гонка мячей»</p> <p>3.эстафета «Тачка»</p> <p>Подвижная игра «мини-футбол»</p> <p>игра по упрощенным правилам</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Упражнение «Художник»</p>
--	--	---	---

## ПОДРОБНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАНЯТИЯМ

### Основная форма организации занятий

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является урок (тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

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

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

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

*Тематические занятия* связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

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

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

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

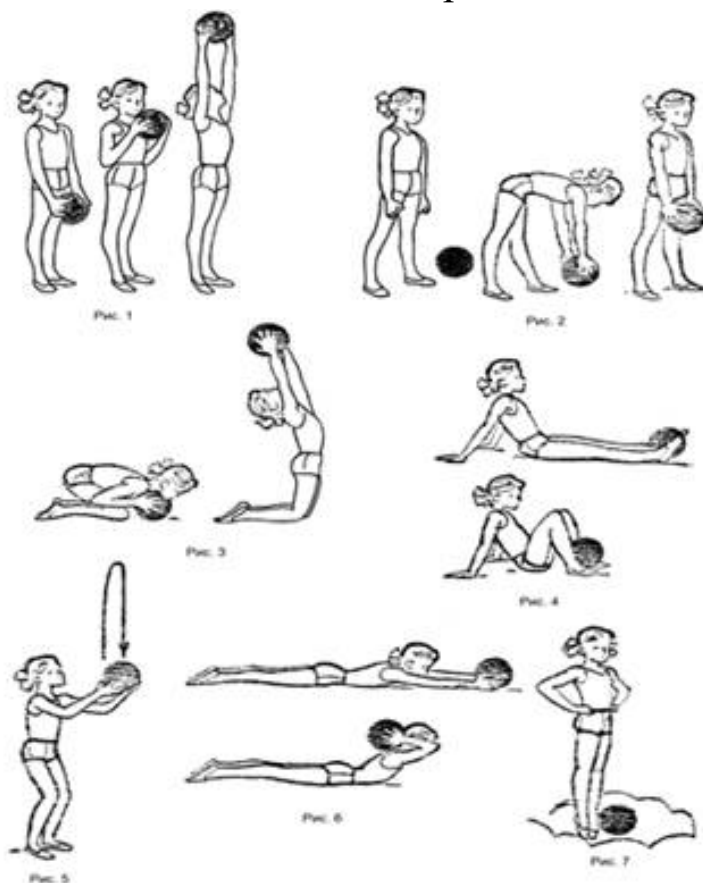
Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В *индивидуальных занятиях* используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Структура урока предусматривает три части: **подготовительную, основную и заключительную.**

## I. Подготовительная часть

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



Разминка позволяет:

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

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

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

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

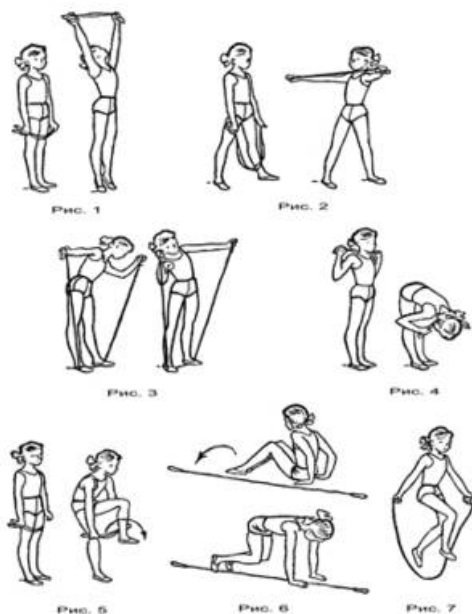
1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

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

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

## Примерные упражнения для общей разминки

### №1 Комплекс упражнений с футбольным мячом



*Упражнение 1.* И.п. – О.с., мяч в руках внизу (рис. 1). 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо. *Упражнение 2.* И.п. – «Переложи мяч» (рис. 2). И.п. – ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол - выдох; 4 – в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным повтором туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.

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

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

*Упражнение 5.* И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – И.п. (рис. 5). Бросок выполнять строго



вертикально вверх. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним).

Ловить мяч надо также вверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.

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

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

*Упражнение 8.* Ходьба на месте. Восстановить дыхание.

## **№2 Комплекс упражнений с малым мячом**

*Упражнение 1.* И.п. – О.с., мяч в левой руке (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за



передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке (рис. 2). 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.

*Упражнение 3.* И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 3). 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.

*Упражнение 4.* И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх (рис. 4); 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – И.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками не высоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

*Упражнение 5.* И.п. – стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место (рис. 5); 6 – то же левой рукой. Следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.

*Упражнение 6.* И.п. – ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между спотами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь (рис. 6). Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище не наклонять. Следить, чтобы мяч оставался все время между стопами.

*Упражнение 7.* Ходьба. Дыхание произвольное.

### **№3 Комплекс упражнений с короткой скакалкой**

*Упражнение 1.* И.п. – о. с., скакалка внизу, сложенная вчетверо (рис. 1). 1 – руки вверх; 2 – подняться на носки, прогнуться и

потянуться – вдох; 3–4 – И.п. – выдох. При движении рук вверх, смотреть на скакалку. Руки прямые, скакалка натянута.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь пошире, скакалка вдвое внизу (рис. 2). 1 – руки вперед в стороны, поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же влево. Во время поворота плечи не опускать, ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное, без задержки.

*Упражнение 3.* И.п. – ноги, врозь стоя на скакалке; скакалку держать свободно за концы (рис. 3). 1 – наклон влево, левая рука, сгибаясь, натягивает скакалку – выдох. 2 – выпрямиться, опуская левую руку вниз – вдох; 3–4 – то же в другую сторону. Во время наклона ноги не сгибать, голову не опускать и туловище не поворачивать.

*Упражнение 4.* И.п. – ноги вместе, скакалка за головой, сложенная вчетверо, руки к плечам (рис. 4). 1–3 наклон вперед, руки вперед – выдох; 4 – выпрямиться, отводя плечи назад – вдох. При наклоне ноги не сгибать. Амплитуду движений увеличивать постепенно.

*Упражнение 5.* И.п. – о.с., скакалка внизу, сложенная вчетверо (рис. 5). 1–2 – перешагнуть через скакалку; 3–4 – И.п.; 5–6 – то же другой ногой. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой, стараясь поднимать колено выше, не наклоняться. Дыхание произвольное.

*Упражнение 6.* И.п. – сидя, ноги согнуты, скакалка на полу сбоку (рис. 6). 1–2 – поворот кругом, лицом к скакалке, встать на четвереньки и перенести центр тяжести на другую сторону; 3–4 – тем же способом вернуться в И.п. При повороте опираться на прямые руки и на носки, коленями пола не касаться. Дыхание произвольное.

*Упражнение 7.* И.п. – ноги вместе, скакалка за спиной, руки слегка согнуты. Бег на месте прыжками с левой ноги на правую, вращая скакалку вперед (рис. 7). Несколько прыжков через скакалку выполняется с правой ноги, а затем с левой. Спину держать прямо, голову не опускать, упражнение выполнять без напряжения. Дыхание произвольное.

## Упражнение 8. Ходьба с восстановлением дыхания.

### № 4 Комплекс упражнений без предметов



*Упражнение 1.* И.п. – о. с. (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь, руки на поясе (рис. 2). 1–2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 – и.п.; 4–5 – то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

*Упражнение 3.* И.п. – о.с. (рис. 3). 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз – выдох; 3–4 – встать, руки вниз – вдох. Во время приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

*Упражнение 4.* И.п. – ноги врозь, руки согнуты за спиной (рис. 4).

1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и.п. вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

*Упражнение 5.* И.п. – о. с. (рис. 5). 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок под коленом – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать.

*Упражнение 6.*И.п. – стоя на коленях (рис. 6). 1–2 – поднять правую руку в сторону вверх, поворот направо туловище и голову – вдох; 3–4 – и. п. выдох; 5–6 то же в левую сторону. Необходимо тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

*Упражнение 7.* И.п. – лежа на спине, руки, на полу вдоль туловища (рис. 7). 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3–тоже другой ногой; 4 – и.п. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально полу, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

*Упражнение 8.* И.п. – руки на поясе (рис. 8). 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище держать прямо, дыхание произвольное.

*Упражнение 9.* Ходьба на месте с восстановлением дыхания

### **Примерные упражнения для специальной разминки**

#### ***Беговые упражнения***

- 1.Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.
- 2.Бег с высоким подниманием бедра.
- 3.Семенящий бег
- 4.«Олений бег».
- 5.Бег с захлестыванием голени.
- 6.Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока

### **II. Основная часть**

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют

конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

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

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

## **Техника футбола**

### **Техника передвижения**

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

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

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Важно в этом процессе строго соблюдать методические рекомендации по развитию этих качеств. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно

меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

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

**Бег.** Бег - основное средство передвижений в футболе.

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

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

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

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после

поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега.

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

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

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

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

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

При прыжке толчком двумя ногами с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног



сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

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

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

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

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

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

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

### **Техника владения мячом**

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

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

удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема;

остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой и бедром;

введение мяча - средней и внешней частью подъема; обманные движениями "уходом";

отбор мяча - отбиванием ногой в выпаде;

вбрасыванием мяча из-за боковой линии с места - с места, из положения ноги вместе параллельного расположения ступней ног.

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

## **2. Удары по мячу**

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

подбирать средства для устранения недостатков. Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, можно выделить фазы движений, которые являются общими для многих способов.

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

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага, после заднего толчка выполняется очень важная подфаза - замах ударной ногой. Значительное, часто близкое к максимальному разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Кроме того, при значительном разгибании бедра все приводящие мышцы также растягиваются и участвуют в последующем сгибании. Все это позволяет развить к концу движения большую скорость. Чтобы правильно выполнять замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные на 35-45% и варьирует от 2 до 2,5 м.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра ("парадокс Чхаидзе"). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения ( $mv$ ) со звена с большой массой (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. В момент удара нога

закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ноги в "жесткий рычаг" позволяет увеличить массу ударяющего звена. С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в начале удара. Часть энергии уходит на остаточную деформацию и нагревание. Футбольный мяч обладает значительной упругой деформацией. Фазы деформации и восстановления формы длятся около - 0,008 - 0,013 с. Время соприкосновения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы ( $F$ ) и времени ее действия ( $t$ ). Таким образом, рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом. Проводка позволяет создать большой импульс силы ( $Ft$ ) и тем самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой во многом определяется направление движения мяча.

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

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

## 2.1. Удар внутренней стороной стопы

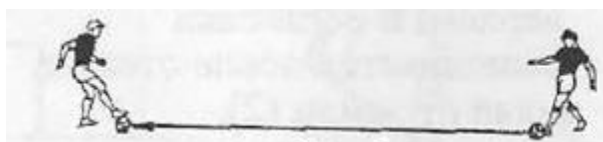


Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара. Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота к наружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

### Примерное упражнение:

**Задача.** Выполнение коротких передач внутренней стороной стопы.



### **Организация** **и**

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

**Инвентарь.** Один мяч на группу.

**Рекомендация.** Действовать с использованием обеих ног.

### **Удар внутренней частью подъема**

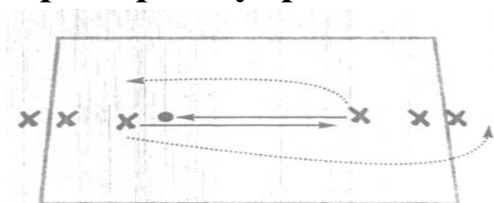
Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, "прострелах" вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций.

Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.

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

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

### **Примерное упражнение:**



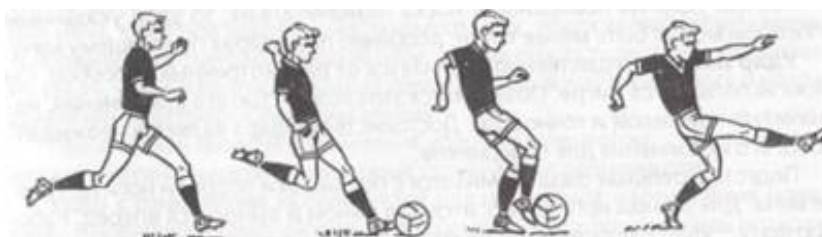
**Задача.** Ознакомление с ударом внутренней частью подъема.

**Организация и содержание.** Два игрока располагаются на противоположных друг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч. Этот игрок выполняет передачу низом в сторону партнера ударом внутренней частью подъема по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер сделавший ему передачу мяча.



### **Удар средней частью подъема.**

Удар средней частью подъема по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема,

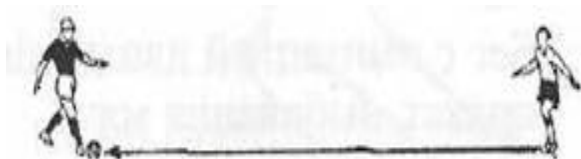


однако детали выполнения несколько отличны.

Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекаат опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.

### **Примерное упражнение:**



**Задача.** Ознакомление с ударом средней частью подъема.

**Организация и содержание.** Два игрока располагаются на против лицом к друг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из

партнеров мяч. Игрок выполняет передачу в сторону партнера ударом средней частью подъема по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер сделавший ему передачу мяча.

## **2.2. Остановка мяча**

*Обучение остановкам.* В начальной стадии обучения разучивают и осваивают остановки катящегося и внутренней стороной стопы с одновременным ударом по мячу. Далее приступают к разучиванию остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема. В современном футболе характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами позволяет погасить скорость полета мяча и целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т.д.). Остановка мяча ногой - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами, основные фазы движения являются общими для различных способов.

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

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



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

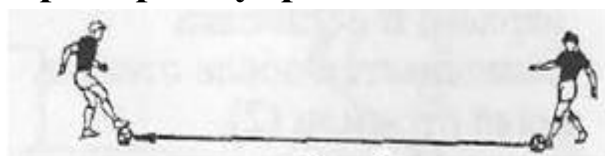
### **Остановки катящегося мяча подошвой**



Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей.

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

### **Примерное упражнение:**



**Задача.** Остановка мяча подошвой после передачи партнера.

**Организация и содержание.** Игроки разбиваются на пары лицом друг другу на расстоянии 3 – 5 м. Игрок передает мяч партнеру, который останавливает его подошвой, затем делает обратную передачу партнеру, который таким же приемом останавливает мяч и т. д.

**Инвентарь.** Один мяч на пару.

**Рекомендация.** Пары соревнуются между собой - чья серия ударов получится продолжительнее, передавать мяч поочередно на правую - левую ногу, остановка правой ногой – обратная передача левой ногой и наоборот. Постепенно увеличивать расстояние между партнерами.



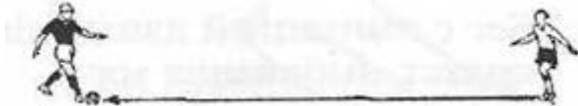
### **Остановка мяча внутренней стороной стопы**

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

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

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

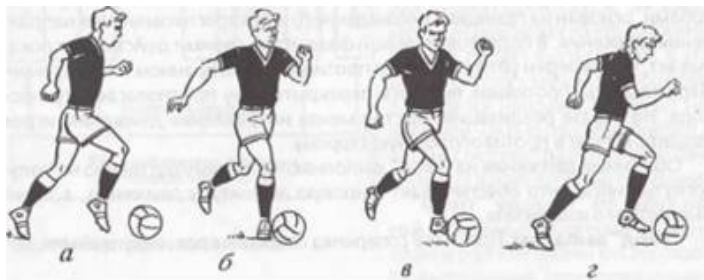
#### **Примерное упражнение:**



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

**Организация и содержание.** Два игрока располагаются напротив лицом к друг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч, который делает передачу низом в направлении партнера. Партер выполняет остановку внутренней стороной стопы. После этого выполняет удар в обратную сторону и т.д.

## Ведение мяча



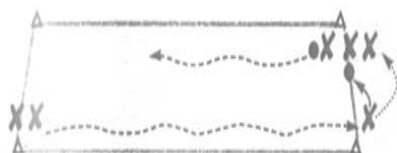
С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой редко используются в игре. Однако в сочетании с другими видами применение их бывает оправданным. Например, ведение мяча бедром или головой (типа жонглирования) практически нецелесообразно. Но в игре часто возникает ситуация, когда выполняется несколько ударов головой, затем прыгающий мяч подыгрывается бедром и в заключение переходят к необходимым способам ведения стопой.

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

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

средней частью подъема; б) - внутренней стороной стопы; в) - внешней частью подъема; г) - носком

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



### **Примерные упражнения:**

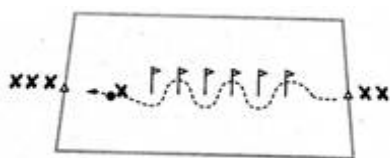
**Задача.** Ведение мяча по прямой.

**Организация и содержание.** Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема.

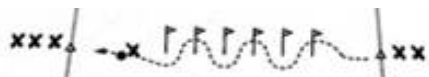
При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.

**Инвентарь.** Четыре стойки, два мяча.

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



**Задача.** Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой».



**Организация и содержание.** Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает партнер с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолеет дистанцию.

**Инвентарь.** Шесть-восемь стоек с флажками, один мяч на две группы.

**Рекомендация.** Удлинять или укорачивать расстояние между флажками.

**Задача.** Обучение ведению внутренней частью подъема.



**Организация и содержание.** Игрок с мячом обводит две стойки с разворотом на  $360^\circ$  как в одну, так и в другую сторону, т. е. по очертанию цифры 8 (восьмерка).

#### 2.4. Обманные движения (финты)

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

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

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

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

#### **Финт «Уход выпадам»**



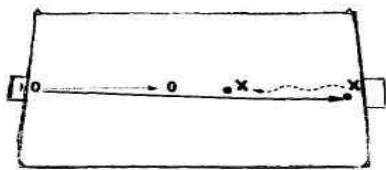
«Уход» выпадам. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Чем больше скорость, с которой движется противник, тем раньше следует начинать финт и тем финт "уходом" успешнее он будет выполнен. Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

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

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

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

**Примерное упражнение:**

**Задача.** Обводка финтом «Уход выпадам» быстро сближающегося защитника.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу

Игрок 0 делает передачу мяча игроку x и быстро устремляется навстречу игроку x, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. В случае если игрок 0 отбирает мяч то он может забивать мяч в ворота расположенных за спиной игрока x. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.

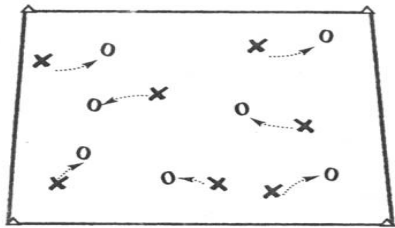
**Инвентарь.** Четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.

**Рекомендация.** Приемы обманных движений применять по заданию. Атакующие считают, сколько всего очков они набрали, прежде чем поменяться ролями с защитниками. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.

**Финт "Уход" с переносом ноги через мяч**

Финт применяется преимущественно при атаке сзади. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации



**Примерное упражнение:**

**Задача.** Обучение финту "Уход" с переносом ноги через мяч

**Организации и содержание.** Игроки разбиваются на пары. Один из них контролирует мяч пытается убежать от другого, который преследует его по всей площади квадрата. Игрок с мячом выполняет финт "Уход". После определенного периода игроки меняются ролями.

**Инвентарь.** Мяч на пару, два комплекта цветных манишек.

**Рекомендация.** После определенного количества повторений можно перетасовать пары, чтобы дать возможность иметь разного соперника.

### **2.5. Отбор мяча**

Параллельно с обучением финтам должно происходить ознакомление отбору мяча. Успех отбора во многом зависит от способностей игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Освоение приемов отбора мяча происходит в такой последовательности: отбор «ударом» и «остановкой», затем отбор в выпаде и подкате. Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям. Отбор мяча в выпад позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. При отборе в выпаде применяют "удар" и "остановку". В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании "остановки" стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения. В этот момент атакующий делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает

соперник, создается помеха его атакующим действиям и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

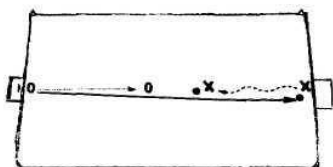
В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате.

### 2.6. Отбор мяча в выпаде



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

#### Примерное упражнение:



**Задача.** Отбор мяча в выпаде у соперника.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу.

Игрок делает передачу мяча игроку x и быстро устремляется навстречу игроку x, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. Игрок 0 старается отбирать мяч приемом отбора мяча в выпаде. По окончании единоборства оба возвращаются в конец своих групп.

**Инвентарь.** Двое ворот уменьшенных размеров или четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.

**Рекомендация.** Можно вести подсчет забитым мячам в ворота соперника. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.

## 2.7. Вбрасывание мяча



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

Подготовительной фазой является замах. Исходное положение - стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх-за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, вес тела назади стоящей ноге (при положении шага). Рабочая фаза - бросок - начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

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

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

## Тактическая подготовка футболиста

### 1. Общие понятия тактики

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

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

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

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

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

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

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

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11x11 является в этом возрасте не целесообразно.

Поэтому овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 1x1, 2x2, 3x3, на малых игровых площадках.

## **2. Теоретическая подготовка**

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

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

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

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

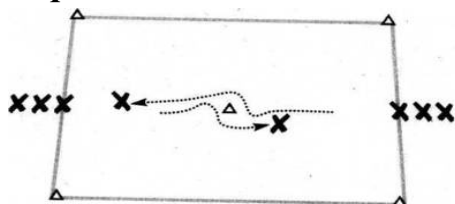
## **3. Подвижные игры и эстафеты**

Эффективными средствами овладения тактическими действиями являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Подвижные игры и эстафеты создаются на основе самых разнообразных упражнений и дополнительных заданий, требующих от детей проявления основных физических качеств и тем самым, способствует гармоническому физическому развитию занимающихся. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и физического воспитания в целом. Участие в

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

### **Подвижные игры специальной направленности**

#### ***Упражнение 1.***



**Задача.** Уход с финтом в сторону от соперника.

**Организация и содержание.** Две группы игроков стоят в колонне по одному — одна напротив другой, между ними — стойки. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, пока оба не окажутся на расстоянии 2—3 м друг от друга. Здесь они показывают друг другу уход в одну сторону, после чего бегут в другую, огибая стойку с разных сторон. Затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонны и ждут своей очереди.

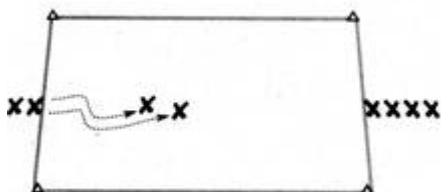
**Инвентарь.** Пять стоек.

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

#### ***Упражнение 2.***

**Задача.** Опека и преследование.

**Организация и содержание.** Две колонны игроков в 12 — 15 м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнер следует за ним «тенью» в 1 — 2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнер стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара — в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.



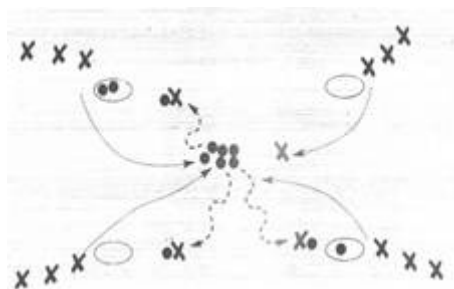
**Инвентарь.** Четыре стойки.

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

### **Упражнение 3.**

**Задача.** Развлечение, игровое состязание (подвижная игра).

**Организация и содержание.** Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9-11 м друг от друга. В центре помещаются двенадцать мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажется по



три мяча.

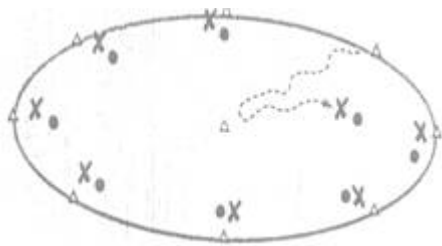
**Инвентарь.** Четыре обруча, 12 мячей.

**Рекомендация.** Можно добавлять мячи.

### **Подвижные игры с элементами футбола**

#### **Упражнение 1.**

**Задача.** Ведение внутренней и внешней сторонами стопы.



**Организация и содержание.** Восемь конических стоек устанавливаются на равном расстоянии: друг от друга по линии центрального круга. Восемь игроков, каждый со своим мячом, располагаются у стоек лицом к центру круга. По сигналу учителя все бегут к центру, после чего меняют направление, разворачиваются и бегут к следующей стойке, перемещаясь по кругу по часовой стрелке. Игроки бегут последовательно в центр и потом к следующей стойке, двигаясь по кругу. Для усложнения можно дать задание, чтобы игроки двигались в обоих направлениях, использовали обе ноги, ускорялись или отработывали уже известные приемы мячом или иные движения.

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

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

### **Упражнение 2.**

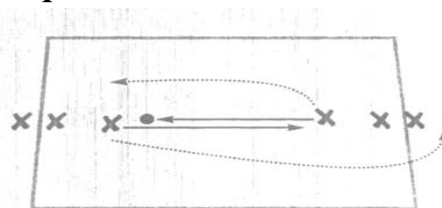
**Задача.** Ведение мяча с уходом от преследования.

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

**Инвентарь.** У каждого игрока по мячу.

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

### **Упражнение 3.**





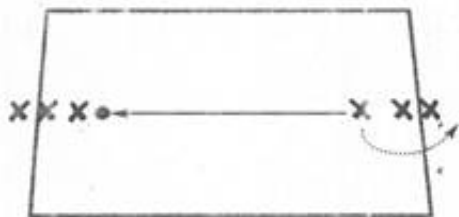
**Задача.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на встречу.

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

**Инвентарь.** На две группы один мяч.

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

#### **Упражнение 4.**



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

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

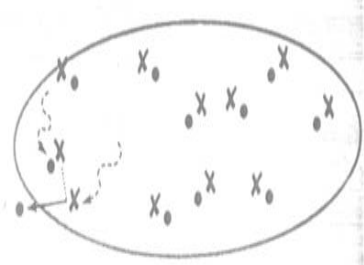
**Инвентарь.** На две группы один мяч.

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

#### **Подвижные и спортивные игры**

##### **№1. «Мяч ловцу»**

**Место и инвентарь.** Площадка, зал, желательно размером не менее 6x12 м, футбольный мяч, контрастные манишки двух цветов.



**Подготовка.** В двух противоположных углах зала (площадки) очерчиваются два треугольника размером в 1,5 м. Параллельно основанию треугольника на расстоянии 1- 1,5 м проводится линия, образующая коридор с линией треугольника, — «нейтральная зона». Посередине площадки очерчивается круг для начала игры.

Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда от другой отличается разным цветом манишек. Ловцы команд становятся в углах зала в треугольниках. Команды размещаются на площадке лицом к своим ловцам. У центрального круга становятся капитаны.

**Описание игры.** Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч возможно ближе к своему ловцу и бросить ему его так, чтобы он поймал мяч на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие стремятся помешать, ловцу поймать мяч, причем в нейтральную зону не имеют права заходить ни защитники, ни ловец. После того как ловец из какой-нибудь команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко.

Игра проходит в течение установленного времени, например 10 мин., после чего команды меняются сторонами и играют вторую половину игры. В заключение выигрывает команда, получившая больше очков.

### **№ 2. «Коршун и наседка»**

В группе играющих один избирается коршуном, другой — наседкой. Все остальные — «цыплята», они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся за друга, а стоящий впереди — за наседку.

Коршун становится в трех-четыре шагах от колонны. По сигналу учителя он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону.

Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не удастся схватить цыпленка, выбирают нового коршуна, и игра повторяется.

### **№3. «Салки»**

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

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

При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на три-четыре самостоятельных участка. Тогда салка и группа играющих бегают только в пределах своего участка.

**Усложненные варианты:** а) Выручая товарища, можно пересекать дорогу водящему, тогда салка начинает преследовать того, кто пересек ему дорогу, или другого игрока; б) имеется один - два дома (очерченных круга),

где салить игроков не разрешается, Находиться в доме больше 10 сек. не разрешается; в) играющие, кроме трех салок, имеют за воротником ленточку, Салка, догоняя убегающего, вытягивает ленту и продевает ее конец за свой воротник, Оставшийся без ленты становится салкой. Он объявляет об этом и начинает ловить остальных игроков; г) салке не разрешается касаться рукой того, кто впрыгнул на снаряд, залез на гимнастическую стенку, уцепился за перекладину, словом, оторвал ноги от земли. Правила запрещают салке караулить убегающего более 5 сек. Осаленный меняется ролью с преследователем.

#### **№ 4. «Невод» («Рыбаки и рыбки»)**

**Место.** Площадка, зал.

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

**Описание игры.** Рыбы «плавают» (бегают) в «море». Рыбаки, взявшись за руки, говорят: «Рыбаки выходят на ловлю», после чего начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. Пойманный, становится между рыбаками, взявшись с ними за руки. Все трое, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Каждый пойманный становится между рыбаками. Таким образом, образуется цепочка — «сеть». Рыбаки ловят рыб, окружая их сетью. Сеть становится все больше и больше. Рыбаки все время остаются крайними в сети. Игра кончается, когда все рыбы переловлены. Две последние пойманные рыбы при повторении игры становятся рыбаками.

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

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

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

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

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

#### **№ 5. «К своим флажкам»**

**Место и инвентарь.** Площадка, зал, коридор, разноцветные флажки.

**Подготовка.** Играющие, разделившись на несколько групп, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка дежурный с флажком, отличным по цвету от других флажков.

**Описание игры.** Все играющие по сигналу руководителя, кроме стоящих с флажками, разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо и быстро

меняются местами по указанию руководителя. Преподаватель дает сигнал: «Все к своим флажкам!». Играющие открывают глаза, ищут свой флажок, быстро бегут к нему и опять образуют кружок. Побеждает та группа, которая соберется раньше других и построится в кружок.

Можно в игре построить играющих в затылок дежурному в колонну по одному. В это положение они и должны вернуться.

**Правила:** 1.Играющим нельзя открывать глаза до тех пор, пока не будет дан сигнал «Все к своим флажкам!». Если какой-либо игрок открыл глаза раньше, то группа, к которой он принадлежит, проигрывает.

2. Игроки с флажками должны обязательно изменить места. Если они этого не сделают, то победа их группе не засчитывается.

#### **Вариант игры.**

1.Когда играющие разбежались, им можно предложить стать в одну шеренгу перед преподавателем и выполнять за ним разные движения. В это время дежурные с флажками, находясь сзади них, меняются местами. По сигналу «К своим флажкам!» все бегут к своим флажкам.

2. Играющие под музыку или пение двигаются за учителем, повторяя за ним на ходу разные движения. По сигналу все занимают места около своих флажков.

**Педагогическое значение игры.** Игра приучает детей быстро реагировать на сигнал и одновременно включаться в действие, способствует воспитанию у детей творческой активности, умению согласовывать свои действия с действиями товарищей, развивает слух и приучает ориентироваться в пространстве.

Преимущественные виды движения в игре — бег, подскоки и танцевальные шаги.

### **III. Заключительная часть**

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

#### **Соревновательная подготовка**

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам способствующих формированию индивидуальных и групповых тактических действий. Лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 1x1, 2x2, 3x3 на малых игровых площадках.

#### **Система проверки**

Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности юных футболистов:

1. Оперативный контроль - проводится для определения подготовленности занимающихся в период возобновления обучения после длительного перерыва или как предварительная проверка двигательных умений, навыков и уровня развития специальных физических способностей.

2. Текущий контроль – проводится для определения степени решения занимающимися каждой конкретной учебной задачи стоящей перед ними на учебно-тренировочном занятии или как специальная организованная проверка двигательного умения выполнить двигательное действие в полном объеме изученных технических требований после этапа углубленного разучивания.

3. Этапный контроль – проводится для установления степени соответствия усвоенной занимающимися predetermined конечной целью периода обучения или как специально организованная проверка двигательного навыка и измерения уровня физических и технических способностей.

При оценки результатов занимающихся в развитии физических способностей и технической подготовки на начало учебного года (результаты оперативного контроля) сравнивают с показателями на конец учебного года (результаты этапного контроля) и по результатам динамики уровня подготовленности оценивают деятельность тренера и занимающихся. Если отсутствует положительная динамика уровня подготовленности занимающегося то необходимо проанализировать его посещаемость учебно – тренировочных занятий и причины отсутствия, правильность составления тематического плана и его фактическое исполнение и материально – технические (обеспечение местом проведения, в достаточном количестве необходимого оборудования и инвентаря) условия проведения учебно – тренировочных занятий.

### **Общие требования к контролю**

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального

результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;

5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования.

Болезнь или незначительная травма мешает занимающимся показать истинные возможности.

Методика проведения контрольных нормативов и их содержание

Комплексный контроль за уровнем подготовленности футболистов играет большую роль в работе тренера. Предметом проверки и оценивания подготовленности занимающихся в спортивно – оздоровительных группах и группах начальной подготовки являются знания, умения навыки занимающихся полученные на учебно-тренировочных занятиях. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовки, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей (м., см., сек., раз). Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебно-тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного этапа подготовки или года обучения.

3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

По сумме баллов, набранных по видам подготовки, судят об уровне подготовленности.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого юного футболиста.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Эффективность контроля зависит от стандартности

проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1.Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.

2.Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.

3.Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.

4.Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.

5.Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.

6.Занимающийся должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремиться показать максимально возможный результат.

Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

**Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы**

- 1.Мячи футбольные - 12шт.
- 2.Ориентиры для эстафеты - 6 шт.
- 3.Ворота 2-2,5 метра - 2 шт.
- 4.Кегли - 5-6 шт.
- 5.Скакалки - 12 шт.
- 6.Шнуры 1,5 метра - 4 шт.
- 7.Кубики - 12 шт.
- 8.Скамейки гимнастические - 2 шт.
- 9.Мешочки - 10 шт.
10. Мат гимнастический
- 11.Обручи большого диаметра - 4 шт.
- 12.Спортивная форма для кружка - 9 комплектов
- 23.Нагрудные знаки для команды (накидки) - 7 шт

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

1. Э.Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду» М.: «Просвещение» 1992.
2. Н.И.Николаева «Школа мяча» СПб: Детство – пресс, 2008г.
3. И.М.Коротков «Подвижные игры для детей» М., «Советская Россия» , 1987г.
4. Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду». –М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009г.