Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»
(МБУ ДО «СШОР «Спутник»)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА "СПУТНИК"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА "СПУТНИК"
Дата: 2025.03.21 15:12:56 +05'00'

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО «СШОР «Спутник»
от 27.12.2024 № 127-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА МБУ ДО «СШОР «СПУТНИК» «ФУТБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Разработчики программы:

Н.Ю. Миронова – инструктор-методист

А.А. Захаров – тренер-преподаватель

г. Нижний Тагил
2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		1
I.	Общие положения	2
II.	Характеристика дополнительной общеразвивающей программы	3
2.1.	Сроки и планируемые результаты реализации программы	4
2.2.	Годовой тренировочный план	8
III.	Система контроля	10
IV.	Программный материал	12
V.	Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы	27
5.1.	Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию	27
5.2.	Кадровые условия реализации Программы	28
VI.	Информационное обеспечение	29
Лист ознакомления		31

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) по обучению игре футбол, разработана на основании «Типовой программы спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет)», разработанной Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», г. Москва 2020 г.

Программа расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей на основе спортивной игры – футбол, построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков, её эмоциональная направленность, позволяющая поддерживать у детей интерес к физической культуре, мотивировать ребенка к здоровому образу жизни. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Целью Программы является развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления детского организма посредством занятий футболом, популяризация футбола, а так же приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения технических, тактических и практических навыков игры в футбол.

Задачи:

- привить детям любовь к футболу;
- систематически вести воспитательную работу;
- наладить сотрудничество с родителями;
- научить детей основам техники футбола, особенно технике остановок и передач мяча, ведений и обводки, ударов по воротам;
- работать над укреплением здоровья, общим всесторонним развитием ребенка, развитием координационных способностей;
- начать формировать элементарные основы групповых действий, сохранив при этом проявления индивидуальности детей;
- содействовать гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮШЕЙ ПРОГРАММЫ

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. И этот факт не может не волновать наше общество. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания и развития. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Подготовка юных футболистов является очень важным направлением в работе Министерства спорта Российской Федерации, Общероссийского союза общественных объединений Олимпийского комитета России, Федерального государственного бюджетного учреждения «Федерального центра подготовки спортивного резерва» и Общероссийской общественной организации Российского футбольного союза, поскольку от этого напрямую зависит будущее отечественного футбола.

Новизна данной Программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством внешкольной деятельности по интересам.

Программа раскрывает комплекс параметров тренировки для дошкольников - 4-6 лет подготовки является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу. Для реализации данной Программы качественного проведения тренировочного процесса тренеры должны иметь определённый уровень подготовленности и соответствующие знания.

2.1. Сроки и планируемые результаты реализации программы

Программа предназначена для дошкольников 4-6 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения, 192 часа.

1 год обучения - 4-5 лет, продолжительность занятия – 60- минут, 2 раза в неделю;

2 год обучения - 5-6 лет, продолжительность – 60 минут, 2 раза в неделю.

Занятия проводятся с сентября по июнь. Запись начинается в августе, принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Максимальная наполняемость группы - 15 человек (мальчики и девочки). В течение учебного года, при наличии свободных мест осуществляется донабор в группы.

Возраст формирования групп условный. Группа обучающихся может быть разновозрастной. Учитывая раннее развитие и акселерацию возрастающего поколения, тренер определяет группу для ребёнка

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий на базе МБУ ДО «СШОР «Спутник».

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Содержание Программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом желаний родителей. Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки. Особых специфических навыков для освоения Программы обучающимися не требуется.

Вся работа по Программе выстраивается с широким применением игровой деятельности, т.к. двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

Все занятия составлены согласно педагогическим принципам:

- принцип осознанности и активности – направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм, предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества в процессе обучения игре футбол;
- принцип систематичности и последовательности - проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков игры в футбол. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения элементам игры футбол;
- принцип постепенности – предполагает преемственность ступеней обучения ребенка игре футбол;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей – является фундаментом для формирования знаний, умений, навыков, развития

функциональных возможностей организма в процессе обучения игре футбол;

- принцип всестороннего и гармоничного развития - содействует развитию психофизический способностей, знаний, умений и навыков игры футбол; принцип оздоровительной направленности – решает задачи укрепления здоровья ребенка, направлен на всестороннее оздоровления организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержки эмоционально - положительного состояния, жизнерадостности.

На занятиях используются групповой, фронтальный, поточный и индивидуальный способы организации. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. К занятию предъявляются следующие основные требования:

- воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным,
- оздоровительным и специальным;
- содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и
- индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;
- в процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами;
- каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями;
- в зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

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

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

Организационной формой и методической основой проведения занятий 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.

Планируемые результаты реализации программы

Первый год обучения (4-5 лет)

- Формировать двигательные навыки у детей, умение работать в команде.
- Развивать точность и координацию движений, пространственной ориентировки, зрительной и слуховой ориентации.
- Воспитание положительных нравственно-волевых черт детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдение правил игры и спортивного поведения.

К концу года должны знать:

- Спортивные игры с мячом.
- Футбол, как вид спорта.
- Основные термины футбола.

К концу года дети должны уметь:

- Отбивать мяч левой и правой ногой.
- Передавать мяч товарищу.
- Ведение мяча ногой по прямой, змейкой, с изменением направления.
- Забивать мяч в ворота с места и в движении.
- Играть в футбол по упрощённым правилам 2х2.

Задачи второго года обучения (5-6 лет)

- Развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, учить командным взаимодействиям.
- Формировать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приёмов передачи (паса), остановки, ведению и забивания мяча в ворота.
- Развитие глазомера, координации, точности при работе с мячом.
- Умение играть в футбол в команде, соблюдая правила игры и спортивное поведение.

К концу года дети должны знать:

- Правила игры в футбол.
- Футбольные термины
- Простейшие схемы движения на поле с мячом.
- Способы отбирания мяча и обманных движений.

К концу года дети должны уметь:

- Ведение мяча по прямой, змейкой, с изменением направлением в быстром

темпе

- Удар по воротам правой и левой ногой, с места и в движении.
- Передачи (пасы) друг другу стоя на месте, и в движении.
- Умение действовать в команде, соблюдать правила игры.
- Владение способами отбора мяча, и владение обманными движениями при ведении мяча
- Игра в футбол.

2.2. Годовой тренировочный план

Примерный годовой тренировочный план детей
4-5 лет и 5-6 лет

Разделы подготовки	**Возраст**	
	4 -5 лет	**5 -6 лет**
Теоретическая подготовка	**4**	**4**
Общая физическая подготовка	**35**	**30**
Техническая и тактическая подготовка	**20**	**25**
Игровая подготовка	**35**	**35**
Тестирование и контроль	**2**	**2**
Общее количество тренировок в год	**96**	**96**
Общее количество по Программе	**192**	

Примерный план - график распределения программного материала
для детей 4-5 лет (в часах)

Содержание подготовки	***Коли-чество часов в год***	***количество часов по месяцам***									
		сентябрь	***октябрь***	***ноябрь***	***декабрь***	***январь***	***февраль***	***март***	***апрель***	***май***	***июнь***
Теоретическая подготовка	**4**	1	1							1	1
Общая физическая подготовка	**35**	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3
Техническая и тактическая	**20**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Игровая подготовка	**35**	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3
Тестирование и контроль	**2**				1						1
Итого часов	**96**	9	9	8	11	10	10	10	10	9	10

Примерный план - график распределения программного материала
для детей 5-6 лет (в часах)

Содержание подготовки	***Количество часов в год***	***количество часов по месяцам***									
		сентябрь	***октябрь***	***ноябрь***	***декабрь***	***январь***	***февраль***	***март***	***апрель***	***май***	***июнь***
Теоретическая подготовка	**4**	1	1							1	1
Общая физическая подготовка	**30**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая и тактическая подготовка	**25**	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3
Игровая подготовка	**35**	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3
Тестирование и контроль	**2**				1						1
Итого часов	**96**	10	10	9	10	9	9	9	9	10	11

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Для тестирования физических качеств используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Формой подведения итогов реализации образовательной программы является мониторинг результатов контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	***4-5 лет***	***5-6 лет***
Бег на 10 м с высокого старта, (сек)	2,45	2,40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	110
Ведение мяча 10 м (сек)	3,40	3,35

Система оценок тестирования по итогам прохождения программы для детей 4-5 лет

Бег на 10 м с высокого старта, (сек)				
1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 балла
2,45 и более	2,46	2,47	2,48	2,49 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				
1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 балла
105 -120	121-130	131-135	136-140	141 и более
Ведение мяча 10 м (сек)				
1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1 касания	2 касания	3 касания	4 касания	более 4 касаний
1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 балла
3,36 и более	3,37	3,38	3,39	3,40 и менее

Система оценок тестирования по итогам прохождения программы для детей 5-6 лет

Бег на 10 м с высокого старта, (сек)				
1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 балла
2,40 и более	2,46	2,47	2,48	2,40 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				
1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 балла
110 -120	121-130	131-135	136-140	141 и более
Ведение мяча 10 м (сек)				
1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1 касание	2 касания	3 касания	4 касания	более 4 касаний
1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 балла
3,39 и более	3,38	3,37	3,36	3,35 и менее

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

Оценкой эффективности данной программы служат:

- стабильный состав на протяжении всего курса обучения по программе;
- активность занимающихся в секции и их достижения;
- удовлетворенность родителей профессиональной деятельностью тренера.

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Каждое занятие состоит из трёх частей:

1. Подготовительная часть: общая и специальная разминка (5-10 мин)
2. Основная часть: техническая подготовка (техника передвижения и владения мячом), тактическая подготовка. (20-25мин)
3. Игровая часть тренировки (20-25 мин)
4. Заключительная часть (5 мин)

Акцент уделяется на различные подвижные игры, включая футбол.

Разминка.

Хотя в этом возрасте разминка не особо нужна, она несет функцию приучения детей к дисциплине тренировки. Ее продолжительность – не более 10 минут. В ходе разминки дети перемещаются по площадке, выполняя упражнения с мячом и без мяча. Это, как правило упражнения гимнастики, аэробики или какие-либо координационные задания. Например, такое: исходное положение – основная стойка. На счет «раз» – руки вперед, на счет 2 – руки вверх, на счет 3 – руки в стороны, на счет 4 – основная стойка. Упражнение простое, и нет сомнения, что 9 ребят из 10 выполнят его правильно с первой попытки. Теперь изменим исходное положение. В нем: левая рука вниз, правая поднята вперед. На счет 1 – левая рука вперед, правая вверх. На счет 2 – левая рука вверх, правая – в сторону. На счет 3 – левая рука в сторону, правая – вниз. На счет 4 – вернуться в исходное положение (левая рука вниз, правая вперед). Опыт показывает,что такой вариант упражнения правильно с первой попытки выполнит лишь один мальчик или одна девочка из 10. Другие упражнения разминки: ходьба по периметру площадки, сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Наклоны из положения стоя, стопы на ширине плеч.

Во время разминки тренер не молчит, а разговаривает с детьми. Во-первых, он отмечает все то хорошее, что видит в упражнении. Во-вторых, не называя конкретных имен, анализирует ошибки и что надо сделать для их исправления. В-третьих, кратко обсуждает вопросы, которые он считает важными и своевременными.

Основная часть.

В основных частях подавляющего большинства занятий с детьми 4-6 лет решается следующая задача: ознакомление с техническими приемами и освоение техники их выполнения в стандартных условиях. Главная задача этой части тренировки: освоение элементарным владением мячом. Используются следующие упражнения:

1. перекатывание мяча влево-вправо, с остановкой его поочередно внутренней и внешней частями подъема. Упражнение выполняется поочередно то левой, то

правой ногой;

2. перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;
3. покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
4. подвижная игра «Передача мячей в колоннах над головой». В каждой колонне – по 8 детей, мяч передается от первого игрока к последнему;
5. легкими движениями ребенок направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;
6. ведение мяча по кругу, по часовой или против часовой стрелки (в этоми последующих упражнениях с ведением мяча тренер должен четко указать, какой частью ноги осуществляется ведение). Например, «ведение мяча левой ногой, внутренней или внешней частью подъема»;
7. ведение с остановками мяча. В этом и последующих упражнениях такого типа тренер должен четко указать, какой ногой и какой частью стопы осуществляется остановка мяча. Например, «попеременные остановки мяча подошвой правой и левой ног»;
8. ведение мяча правой ногой, с последующим ударом по мячу вмаленькие ворота;
9. ведение мяча левой ногой, с последующим ударом по мячу в маленькиеворота;
10. ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой, с последующимударом по мячу в маленькие ворота.

Может оказаться так, что непрерывное, в течение 25 минут, выполнение упражнений в стандартных условиях приведет к снижению мотивации занимающихся. Поэтому в этой части тренировки тренер дает детям несколько раз поиграть в футбол от 1 против 1 до 4 против 4 на маленьких площадках. Мотивация восстановится, и в последующие 10 минут разучивание технических приемов будет проходить нормально. Для этого используется эмоциональная подвижная игра.

Игровая часть тренировки.

Воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. В начале этой части – игра 3х3 или 4х4 на маленькой площадке (не более 20 м на 10 м). Если тренируются 16 детей, то из них можно сформировать 4 команды, которые будут играть на двух площадках по 1,5-2 минуты с последующей остановкой игры. В этих паузах тренер объясняет детям, что у них получается хорошо и что - плохо. После игр устраиваются соревнования, в которых дети соревнуются в следующих заданиях:

1.ведение мяча через несколько ворот (или вокруг 2-3 конусов, маркеров,стоек). То же самое, но с ударом в маленькие ворота внутренней частью подъема;

2. остановка мяча, посланного партнером, внутренней частью подъема;

3. удары с расстояния 6 м в маленькие ворота из точек, расположенныхсправа и слева от ворот;

4. сидя, сгибание туловища в тазобедренном суставе, коснуться кистями рук пальцев стоп;
5. стоя, быстрые повороты на 90^0 вправо, а потом на 180^0 влево.

Общеразвивающие упражнения, подвижные игры и эстафеты, теоретический материал для развития физических качеств юных футболистов и для обучения элементарному футболу.

В тренировках используются преимущественноспецифические упражнения: футбольные, упражнения из других спортивных игр, подвижные игры. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества, но не всех и не в том объеме, который необходимдля их развития, способствуют развитию таких физических качеств, как гибкость, ловкость и различные проявления координационных качеств.

Координационные упражнения для юных футболистов.

- Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – поднять пятку левой ноги, на счет 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги. На счет 3 – правая нога в сторону на носок, на счет 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правойноги, выполнять в другую сторону.
- Исходное положение – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 – вправо, 5-8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно выполнять с закрытыми глазами.
- Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг рукамивперед, 3 – поворот вправо, руки в стороны, 4 – исходное положение, 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – исходное положение. Затем на счет 9-10 – кругруками назад, и далее, на счет 11-16, упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.
- Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг правой рукой вперед, на счет 3-4 – круг левой рукой назад, на счет 5-6 – круг левой рукой вперед, на счет 7-8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.
- Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правая рука всторону, на счет 2 – левая рука в сторону, на счет 3 – круг правой кистью вперед, на счет 4 – круг левой кистью вперед, на счет 5 – правая рука вниз, на счет 6 – левая рука вниз, на счет 7-8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3-4 –круги кистями назад, на счет 7-8 – 2 круга плечами вперед.

Прыжки.

- Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (правая впереди) с поворотом на 45^0 влево.
- Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (левая впереди) с поворотом на 45^0 вправо.
- Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; на счет 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; на счет 3 – прыжок с поворотом на 90^0, ноги в сторону; на счет 4 – прыжок налевую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 90^0 влево. На счет 2 - прыжок с поворотом на 90^0 вправо. На счет 3 – прыжок с поворотом на 180^0 влево. На счет 4 – прыжок с поворотом на 180^0 вправо. На счет 5 – прыжок с поворотом на 270^0 влево. На счет 6 – прыжок с поворотом на 270^0 вправо. На счет 7 – прыжок с поворотом на 360^0 влево. На счет 8 – прыжок с поворотом на 360^0 вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностоп. Можно выполнять с различными положениями рук.
- Исходное положение – основная стойка. На счет 1 - прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет 3-4 –два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

Упражнения с использованием бега и прыжков.

- Исходное положение – стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4 – бег скрестным шагом (2 шага), на счет 5 – прыжок с поворотом на 90^0, ноги врозь; на счет 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; на счет 7 – прыжок с поворотом на 90^0, ноги врозь; на счет 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое в другую сторону. Увеличивать темпдвижений по мере выполнения упражнения.
- Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если один хлопок – поворот направо, два хлопка – поворот налево. Хлопать четко.
- Исходное положение – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед,на счет 2 – прыжок в основную стойку, на счет 3 – прыжок с поворотом на 180^0 влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 180^0 вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

Комплекс упражнений с мячом.

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с

футбольными мячами, все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди:

- броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4-5 повторений);
- броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4-5 повторений);
- удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед- вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5-6 повторений);
- бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5-6 повторений);
- бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа. Бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4 - 6 повторений).

Эстафеты.

- В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены 2 круга, потом стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, 3 - 4 раза прыгнуть боком через скамейку, 4 добежать до конуса и сделать там прыжок на 360^0, 5 – пробежать по узкому краю скамейки. Вернуться в конец колонны.
- В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены 2 круга, в конце дистанции – конус. Пропрыгать на одной ноге круг справа, 2 –пропрыгать следующий круг на другой ноге слева, 3 – сделать колесо с левой руки,4 – сделать колесо с правой руки, 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.
- В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360^0 или кувырком вперед.
- В колоннах по 6-8 футболистов. Исходное положение сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвижение вперед в таком положении 5 м. Обратно – прыжками на одной ноге.
- В колоннах по 4-8 футболистов, на дистанции 10 м – по две стойки и по два барьера. Обежать стойки, перепрыгнуть через первый барьер, подлезть через второй.

Упражнения на скамейке.

Используются для развития таких важных физических качеств, как устойчивость и равновесие.

- Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок.
- Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить.

Для усложнения упражнение выполняют на носках.

- Ходьба спиной вперед, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.
- Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.
- Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.

Подводящие упражнения.

- катать мяч ногой вперед, назад, в стороны;
- подбивать мяч подъемом ноги;
- подбрасывать мяч ногой и ловить;
- подцеплять мяч носком ноги и подбрасывать вверх,
- прокатывать мяч правой и левой ногой в определенном направлении, попадать в кеглю, закатывать в ворота;
- отбивать мяч от стенки несколько раз подряд, передавать мяч друг другу, прокатывая его по земле.

Упражнения ногами и руками с мячом.

- Удары ногой по подвешенному мячу.
- Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов
- Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.
- Одни ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.
- Бросок мяча в стенку и прием откосившегося мяча под подошву (внутренней стороной стопы).
- Удар мяча ногой в стенку и его прием.
- Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву.
- Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.
- Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает (тоже ногой).
- Вести мяч правой и левой ногой по прямой.
- Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.
- Вести мяч ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то правой, то левой ногой.
- Вести мяч вокруг стоек
- Вести мяч вокруг стоек и ударять по воротам.
- Вести мяч меняя темп передвижения.
- Вести мяч с ускорением и ударять по воротам.

- Бросать мяч из-за головы двумя руками.
- Бросать мяч по цели на точность попадания.
- Один ребенок бросает мяч, другой принимает его.
- Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 - 5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.

Подвижные игры и упражнения с элементами спортивной игры «Футбол».

Подвижная цель.

Цель: Передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой ноги

Правила игры: Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.

Варианты:

1. Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.
2. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

Ведение мяча парами

Цель: Ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой.

Игровые правила: Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменение направления и скоростью бега.

Варианты:

1. Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.
2. Ведение мяча по извилистой линии.
3. Между предметами.
4. По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

Гонка мячей

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты:

1. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.
2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.
3. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

Игра в футбол вдвоем

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.
Игровые правила: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.
Варианты:

1. Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, старясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

Забей в ворота
Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.
Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника
Варианты:

1. Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.
2. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

У кого больше мячей
Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.
Игровые правила: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.
Варианты:

1. Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.
2. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

Футболист
Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.
Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.
Варианты:

1. Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.
2. С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.
3. Удар мячом в сетку и его прием.

Забей гол
Цель: Выбивание мяча в поле противника.

Игровые правила: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 х 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 мот средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.
2. Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

Смена сторон

Цель: Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то - левой ногой.

Игровые правила: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке в 15 -20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.
2. Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

Футбольный слалом

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и предает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.
2. Вести мяч между стоек и забить в ворота.

С двумя мячами

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

Игровые правила: Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

Варианты:

1. В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 – 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за переделы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.
2. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.
3. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

Сильный удар

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

Игровые правила: Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлиться в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).
2. Удары по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой»).
3. Удары внешней стороной стопы.

Попади в мишень

Цель: Выполнит удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила: ударить по мячу с попадание в мешень.

Варианты:

1. Дети поочередно с расстояния 7 – 10 с стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.
2. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

Пингвины с мячом

Цель: Игровое упражнение: перенести мяч на противоположную сторону с ударом по мячу.

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все

«пингвины» выполнят перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

Прокати мяч в ворота

Цель: Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

Игровые правила: Игру можно проводить, предварительно дав детям возможность поупражняться в отбивании мяча ногой произвольно. Детям необходимо напоминать: мяч можно прокатить ногой по земле, можно ударить по нему так, что он подскочит и полетит высоко над землей. Чтобы мяч попал в ворота, надо ударить по нему так, чтобы он покатился по земле. Прокатывать мяч дети могут той ногой, какой им удобно.

Дети прокатывают мяч друг другу ногой по прямой между двумя флажками (кубиками). Расстояние между детьми - 3 м, между флажками -1м.

Мяч под планкой

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

1. На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии З-б м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. **У** детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.
2. Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4-0,5 м и более.

Мяч под планкой

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

1. На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии З-б м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. **У** детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.
2. Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае

мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4-0,5 м и более.

Краткое содержание теоретических занятий.

Тема «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире».

- Ребята, сегодня мы поговорим об одной очень увлекательной игре, а о какой – попробуйте отгадать! Знаю я секрет один: Есть волшебный витамин. Не едят его, не пьют, А кидают, и бросают, И ногами сильно бьют. Что это за витамин? В какой игре его бьют ногами? Правильно: футбольный мяч! Вот он, какой пестрый и красивый!

Футбол – самая древняя игра. Название этой игры происходит от двух английских слов: «фут» – ступня и «бол» – мяч, т. е. в этой игре по мячу бьют ногой. В отличие от всех других видов спорта, футбол – самый консервативный. Правила игры за 200 лет почти не изменились. В них не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол не мыслим: 11-ти метрового штрафного удара, называемого пенальти, и судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны. А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете? Кто из наших футболистов известен всему миру? Да, это наш вратарь Лев Яшин. В футбол любят играть не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды. Взлетит и упадет на землю мяч. И снова взлетит… Статистика утверждает, что в любую секунду дня на земном шаре в воздухе одновременно находятся пятьдесят таких мячей. И один из них ваш.

Тема «Учимся играть в футбол (о технике игры в футбол)».

- Ребята, вы смотрели по телевизору футбольный матч вместе с папой? Вы видели, сколько болельщиков на трибунах?

И снова мы спешим на стадион –
И никуда от этого не деется.
Кто магией футбола увлечен
Того не покидает детство.

А почему футбол привлекает столько зрителей? Да потому, что футболисты, как артисты, демонстрируют свои таланты, соревнуются в умении вести мяч, бить по нему. Хотите поиграть? Начертите на асфальте большой круг. Возьмите мяч. А теперь постарайтесь ногой вести мяч по кругу, не сходя с линии. Мяч укатился далеко за круг? Не расстраивайтесь: у вас все впереди. Если хотите стать футболистами, вы должны научиться управлять мячом, а не мяч должен управлять вами. Помогут вам мои советы. Перемещение игрока. Играя в футбол, вы должны уметь выполнять перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бегать лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, прыгать, владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте. Удары по мячу. Ударами забивают мяч в ворота соперника, ударами же передают мяч партнеру, ведут мяч. Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой (в старшем возрасте). Удар внутренней стороной стопы – самый точный из всех ударов. При ударе с места надо

наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу. Такой удар можно выполнить и с разбега. Чем ниже к мячу будет приложена сила удара, тем круче вверх он поднимется, и наоборот. Если выполняется удар подъемом ноги, то по мячу можно ударить серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удар серединой подъема отличается большой скоростью полета мяча. Он выполняется с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча. У бьющей ноги носок оттянут. При ударе опорная нога приподнимается на носок, чтобы бьющая нога не задела носком землю. Для удара внешней частью подъема нужно в момент замаха повернуть бьющую ногу носком внутрь. Удар внутренней частью подъема – самый распространенный. Он выполняется так же, как и серединой подъема. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги. Удары могут выполняться по неподвижному мячу, катящемуся, летящему и отскочившему отземли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что в этом случае нужно согласовывать свои движения с движениями мяча во времени и расстоянию.

Остановка катящегося мяча дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам. Самое главное при остановке мяча – чтобы он не отскочил от ноги игрока. При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу. Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается. Остановка катящегося мяча подошвой. Принимающая нога, согнутая в колене, выносится навстречу мячу. Носок приподнят, пятка находится над землей на расстоянии 5 – 10 см от нее. При соприкосновении с мячом принимающая нога выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча. Остановить опускающийся мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Вести мяч можно как бегом, так и шагом, ударяя его одной ногой или поочередно: то правой, то левой. При ведении мяча по прямой линии наиболее удобно наносить удары внешней частью подъема стопы, а по кривой – внутренней частью подъема. Чтобы отобрать мяч, нужно угадать намерение соперника, владеющего мячом, и послать ногу навстречу мячу. При этом старайтесь не толкнуть соперника, не ударить его по ноге. Вбрасывание мяча. Если во время игры мяч ушел за линию поля, то выполняется вбрасывание мяча из-за боковой линии: взять мяч обеими руками; пальцы расставлены, ноги– в положении небольшого шага или параллельно; поднять мяч вверх, слегка прогнуться назад и потом быстро бросить его своему игроку, выпрямляя руки.

Тема «Умейте нападать, умейте защищать! (техника игры в футбол)».

- Вы уже многому научились из того, что должен уметь настоящий футболист.

Попробуем поиграть! В игре вы можете быть как нападающим, так и защитником.

Мяч у тебя или у игрока из твоей команды. Вы нападаете на ворота соперника. В этом случае, вы – нападающие. Ваша команда забьет гол в ворота, если вы будете разыгрывать мяч, т.е. передавать его друг другу, приближаясь к воротам соперника. Ура! Гол! Все получилось. Вы – настоящая команда. Теперь мяч переходит к команде,

которой вы забили гол. Задача вашей команды – защищать свои ворота, чтобы вам не забили гол. Теперь ты и твоя команда – защитники. Попробуй отобрать мяч, не толкнув соперника. Если заметил, что мяч летит или катится к игроку – сопернику, который находится недалеко от тебя, попытайся перехватить, отобрать мяч, защитить свои ворота. Твои ворота и ворота соперника защищает вратарь. Это очень важный игрок в команде. Кроме владения основными приемами полевых игроков, он должен уметь ловить, отбивать, вводить мяч в игру. При ловле высоко летящего мяча в прыжке вратарь одновременно с прыжком поднимает вверхпрямые руки с широко расставленными пальцами. Когда мяч коснется пальцев рук, вратарь обхватывает его и прижимает к груди. Если мяч катится по земле на вратаря, то он должен согнуть ноги, наклониться и ловить мяч прямыми руками с обращенными вперед ладонями. Отбивают мяч в тех случаях, когда при попытке поймать его можно допустить ошибку. Отбивать лучше двумя кулаками, но, если это неудобно, можно и одним. Ввести мяч в игру можно броском: руками вверх, сбоку, снизу, а также ударом ноги. В ваши ворота забили гол. Поддержи вратаря, скажи ему что-нибудь ободряющее, чтобы он не пал духом. Вы – одна команда! Вам так нравится эта удивительная игра –футбол!

Тема «Как избежать травматизма».

Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы. Чтобы избежать травматизма:

- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;
- обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не
- причинила боль игроку;
- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не
- ограничивающей движения;
- учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть – пусть земля просохнет.

Тема «Как достичь положительного результата».

Футбол – игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды – эгоистам в футболе удача не сопутствует.

- Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.
- Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.
- Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.
- Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.
- Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все – за одного».
- Ставьте интересы команды выше своих – только тогда вы добьетесь положительного результата.

Тема «Простейшие правила игры».

- У каждой спортивной игры, будь то баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон и др., есть свои правила. В футболе тоже есть правила, которые нужно знать.

Цель команды в игре – забить как можно больше мячей. Команда, которая забила

больше мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое число мячей, то игра закончена вничью. В команде может играть по 5 – 8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Одного из игроков команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название («Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна быть форма разного цвета (например, у одних – синие майки, у других - красные), чтобы не расшибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля и начального удара. Для этого можно использовать дощечку, окрашенную с одной стороны в красный, а с другой – в белый цвет. Судья ставить мяч на землю. По сигналу один из игроков в команды, начавший игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснуться мяча другие игроки. Игроки команды соперников не должны находится близко к центральному кругу – они стоят не ближе двух шагов от линии круга.

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот и при этом никто из игроков забившей команды не нарушил правила. Вратарь должен находиться за линией ворот, в поле, а не на территории ворот. Игроки имеют право вести мяч только ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника. Задача игроков противоположной команды – не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить мяч.

В футболе только вратарь имеет право брать мяч в руки – остальные полевые игроки играют ногами. Одна из команд забила мяч в ворота, значит, игра возобновляется игроком команды, в ворота которой был забит мяч. Игра может длиться до 30 минут. Время игры делится на две половины, по 15 минут каждая, с 5-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать другая команда – не та, которая начинала игру.

По окончании игры поиграйте в малоподвижную игру, чтобы привести организм в более спокойное состояние. Судья может менять игроков в течении всей игры: может заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут мяч в руки, толкаются, ведут себя недисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если игроки обеих команд совершают нарушения одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения). Если игрок многократно нарушал правила игры, толкался, бил играющих по ногам, судья имеет право удалить его с поля, заменить другим игроком. Такое поведение в спорте называют «грубой игрой». Играйте дружно, поддерживайте друг друга! Помните: эта игра должна приносить радость и удовлетворение.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Для успешной организации Программы необходимо наличие материально-технической базы:

- наличие тренировочного спортивного зала для занятий общефизической и специальной подготовки
- наличие раздевалок – специальное помещение, оборудованное скамьями и стеллажами для хранения одежды во время тренировочного процесса, скамейками;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

5.1 Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Мячи футбольные	штук	15
2.	Фишки	штук	60
3.	Конусы	штук	15
4.	Палки гимнастические	штук	15
5.	Лесенки координационные	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	15
7.	Секундомер электронный	штук	1
8.	Свисток	штук	1
9.	Скамейка гимнастическая	штук	2
10.	Манишки	штук	15
11.	Ворота	штук	2
12.	Скакалки	штук	15

5.2. Кадровые условия реализации Программы

МБУ ДО СШОР «Спутник» укомплектована педагогическими, руководящими и иными кадрами. Уровень квалификации педагогических и иных работников школы для каждой занимаемой должности соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности, педагогических работников - квалификационной категории, а также занимаемым ими должностям, установленным при их аттестации.

Основой для разработки должностных инструкций служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответсвует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054

Непрерывность профессионального развития педагогических работников, реализующих Программу обеспечивается в соответствии с Перспективным планом повышения квалификации посещая семинары, мастер-классы и др. мероприятия.

VI. Информационное обеспечение

Литературные ресурсы

1. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.
2. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
3. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» длягрупп начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет). Министерство спорта российской федерации. Федеральное государственное бюджетное учреждение
4. «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2008. - 111 с
5. Николаева Н.И. «Школа мяча» -издательство «Детство-пресс», 2012г.Кашкин Д.А., Попов О.Н., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту. М.: Советский спорт, 2004. — 216 с.
6. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности. Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание,
7. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru).
2. Библиотека Федерация спортивной медицины Ассоциация по содействию развитию физической культуры и спорта https://fedsportmed.ru/biblioteka/#book_1003.
3. Система онлайн–обучения и тестирования тренеров НОТ https://test-trener.ru/cabinet/educational-program.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", Минпросвещения России.
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (далее – Концепция детско-юношеского спорта до 2030 года).
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании

утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 4 сентября 17 2014 г. № 1726-р».

4. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Закона № 127).
5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Устав МБУ ДО «СШОР «Спутник».