

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОТРАДНЕНСКИЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»**

РЕЦЕНЗИЯ

на программу дополнительного образования
«Школа мяча», составленную инструктором по физической культуре
МБДОУ № 31 ст. Попутной
Плахотной Анастасией Станиславовной

Программа дополнительного образования «Школа мяча», составленная инструктором по физической культуре МБДОУ № 31 ст. Попутной Плахотной Анастасией Станиславовной, является составной частью образовательной программы МБДОУ №31 и направлена на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) в процессе обучения играм с мячом, что отвечает возрастной потребности в двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Структура программы определена требованиями ФГОС ДО и содержит целевой, содержательный и организационный раздел и приложения.

В целевом разделе отражены цели, задачи, принципы и подходы к формированию и реализации программы.

Содержательный раздел освещает содержание образовательной деятельности, направленной на физическое, здоровьесберегающее и спортивное развитие дошкольников, формирование у них разнообразных навыков владения мячом. Программа рассчитана на проведение групповых занятий в форме кружковой работы, в которые включаются игровые, практические, тактические, словесные задания и упражнения, подвижные игры. В тексте подробно описаны методические рекомендации по обучению дошкольников игре в футбол и различным приемам с мячом.

В организационном разделе программы приведены расписание и учебный план учебно-тренировочных занятий.

В приложении к программе имеются конспекты занятий для проведения кружковых занятий по дополнительной образовательной программы «Школа мяча».

Таким образом, программа дополнительного образования «Школа мяча», составленная А.С. Плахотной, соответствует требованиям ФГОС ДО, возможностям и потребностям детей старшего дошкольного возраста, направлена на физическое, спортивное развитие и может быть рекомендована к использованию в образовательном процессе ДОУ.

Рецензия составлена 20 марта 2023 года
Методист МКОУДПО
«Отрадненский
методический центр»

Директор МКОУДПО
«Отрадненский
методический центр»



Г.А. Постникова

Е.А. Марков

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета

Протокол от 30.08.2022 №1



Дополнительная образовательная программа по спортивному кружку «Школа мяча»
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 31
на 2022-2027

Ст. Попутная
2022г.

Содержание

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка.....	стр.3
Цели программы.....	стр.5
Задачи программы.....	стр.5
Принципы физического воспитания	стр.6
Общепедагогические принципы.....	стр.6

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание программы.....	стр.11
Планирование подготовки начинающего футболиста.....	стр.13
Планирование тренировочного занятия.....	стр.14
Конспект тренировочного занятия.....	стр.14
Средства контроля.....	стр.14
Методические рекомендации.....	стр.16

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план учебно-тренировочных занятий.....	стр.21
Кодекс юного футболиста.....	стр.22
Кодекс родителей.....	стр.22
Список литературы.....	стр.24

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка.

Детский футбол - современный и популярный вид занятий, который выбирают для ребенка многие родители. Кроме того, это престижный и высокодоходный спорт. Конечно, далеко не каждый станет известным и востребованным игроком, однако само занятия футболом принесут много пользы для ребенка. Эксперты советуют отдавать детей на силовые виды спорта не ранее четырех лет. Набор в футбольные команды происходит с возраста шести-семи лет. Раньше четырех-пяти лет кроха просто не поймет правила игры и не сможет освоить элементарные навыки игры. Кроме того, такая нагрузка в столь раннем возрасте опасна для здоровья крохи.

А вот пинать во дворе можно уже с того момента, когда малыш станет уверенно стоять, ходить и бегать. К трем-четырем годам можно будущего футболиста научить владеть мячом и поставить удар. Совершенствуйте навыки с помощью совместной игры с родителями.

Программа разработана на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в Российской Федерации: 1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». 3. Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249. 4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования». 5. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников». 6. Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей». 7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13) и др.

Программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 5–7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Программа предусмотрена для реализации в группах общ развивающей, комбинированной, оздоровительной и компенсирующей направленностей (для детей с фонетико-

фонематическим и ОНР), в том числе скомплектованных по разновозрастному принципу. При необходимости программа может быть адаптирована для освоения детьми с ОВЗ.

Программа направлена на: — приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); — формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; — становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; — становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание Программы разработано с учетом динамики физического развития детей от младшего дошкольного возраста до поступления в школу: — младший дошкольный возраст — от 3 до 4 лет (вторая младшая группа); — средний дошкольный возраст — от 4 до 5 лет (средняя группа); — старший дошкольный возраст — от 5 до 6 лет (старшая группа) и от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа). Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников: — создание условий для охраны и укрепления здоровья детей; — формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ; — приобщение детей к физической культуре.

Цели программы:

Поиск одаренных, талантливых детей для дальнейшего их обучения в специализированных детско-юношеских футбольных школах.

Освоение техники игры в футбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Адаптация детей к школе.

Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами футбола.

Задачи программы:

Сохранить и приумножить любовь детей к футболу, с которой они пришли в футбольную группу. Убедить их в том, что занятия футболом могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.

Сделать детей патриотами футбола, футбольного клуба или футбольной школы.

Научить детей основам техники футбола, такими как техника остановок(подошвой, внутренней частью стопы, бедром) и передач мяча (подъемом, внутренней частью стопы, внешней частью стопы), ведений и обводки, ударами по воротам, обманным движениям (финтам).

Дать теоретические знания о здоровье человека, физической культуре, спорте, этике поведения спортсмена; выработать необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.

Обучить детей пониманию того, что успех в футболе невозможен без систематических тренировок. Научить их тренироваться, правильно выполнять все упражнения.

Принципы физического воспитания

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к учителю, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Перечислим основные из этих принципов: □ всестороннее и гармоническое развитие личности; □ связь физической культуры с жизнью; □ оздоровительная направленность физического воспитания; □ непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; □ постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; □ цикличное построение занятий; □ возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф.Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои. П.Ф.Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям. Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества. Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. 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 физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность,

взаимосвязь в содержании самих занятий. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий. Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности. И.П.Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой. Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем. Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в

дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков. Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к не освоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения. Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, тренер всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамично-

сти закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу. Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка. Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка). Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание программы

Форма обучения - специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Краткое описание содержания программного материала

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперед уйти с мячом, быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти в перед, выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги в перед, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (0,5-1 кг). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Основные движения. Бег 30 м. на скорость. Челночный бег до 3х30 м., до 2х60 м. Бег медленный до 10 мин. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Прыжки в длину с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча в цель. (игры без мяча – “волк и зайцы”, “хвост тигра”, “найди свой дом”, “рыбаки и рыбки”, “день-ночь”, игры с мячом – “охотник и кенгурята”, “снайпер”, “гольф”, “охотник за привидениями”).

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте.

Тактика игры в футбол.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из под контроля соперника и создать игровое пространство для себя и партнеров.

Действия без мяча. Открывание; отвлечение соперников; создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом в различных игровых ситуациях. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок, в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Использование ведения и применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. **Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Сведения о строении и функциях организма человека. Косная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩЕГО ФУТБОЛИСТА

Подготовка юных футболистов осуществляется с обязательным использованием следующих документов планирования:

- 1) план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- 2) план работы в микроцикле;
- 3) план работы в годичном цикле.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит как минимум из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечнососудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроенные упражнения.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ:

Дата проведения: _____

Место проведения, кол-во занимающихся: _____

Инвентарь: мячи, манишки, конусы, фишки, стойки.

Задачи:

Разминка (2-4 мин)

Основная часть (16-24 мин)

Заключительная часть (2 мин)

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение. Контроль за уровнем нагрузки на занятие проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся.

Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с
----------	----------------	------------------------------	--

			опорой, падение.
--	--	--	------------------

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, Побледнение
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье,

			головная боль, тошнота, иногда икота, рвота.
--	--	--	---

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Спортивная тренировка – это специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов. С биологической точки зрения спортивную тренировку следует рассматривать как процесс направленной адаптации организма к воздействию физических нагрузок. В основе адаптации организма к физическим нагрузкам лежат возникающие в результате систематической тренировки морфологические, метаболические и функциональные изменения в различных органах и тканях организма человека, происходит совершенствование нервной, гормональной и автономной клеточной регуляции функций. Все эти изменения определяют тренировочные эффекты. Цель физической тренировки ребенка определяется необходимостью создания его физического здоровья, а специфика ее содержания связана с возрастными особенностями растущего организма и обусловленными этим известными ограничениями видов физических нагрузок, их интенсивности и форм реализации в тренировке. Таким образом, опираясь на свойства процесса адаптации можно целенаправленно подбирать те или иные тренировочные воздействия и, регулируя их параметры, сознательно формировать новые качественные признаки двигательной функции человека. Содержание спортивной тренировки футболиста составляют: систематические занятия по совершенствованию игровых действий, приобретение специальных знаний, отработка движений, развитие творческих способностей, воспитание моральных и волевых качеств. Содержание спортивной тренировки футболистов составляют: техническая и тактическая подготовка; физическая подготовка; психологическая подготовка. Футбол для детей, особенно детей младшего возраста (5-7 лет), - это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, с нетерпением ждать каждую последующую тренировку.

ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

В настоящее время проблема технической подготовки футболиста является одной из актуальных. Современный футбол предъявляет к технической подготовке самые высокие требования, заставляя тренера искать более совершенные формы работы. Недостаточно прочно усвоенные игровые приемы на этапе начального обучения отрицательно влияют на дальнейшую подготовку футболиста. Обучение отдельным элементам техники, а также отдельным связкам, требует большо-

го количества повторений при малой интенсивности выполняемой работы. Следовательно, на начальных стадиях обучения техническим приемам в футболе на 26 первое место выдвигается количество повторений и их вариантность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий. Последовательность такого процесса обучения будет следующая:

1. Начальная постановка техники.
2. Стабилизация и совершенствование.

Подготовка футболиста связана с рядом специфических трудностей. Помимо сложной и трудной технике футбола, приходится решать большое количество двигательных задач. Постоянная изменчивость ситуации, высокая насыщенность элементами и приемами, большая плотность их выполнения – все эти составляющие игры необходимо перенести в тренировочный процесс. На тренера возлагается ответственная задача – кропотливый поиск и подбор упражнений. Они должны быть доступны, наглядны и последовательны, а исполнение их должно быть качественным, чтобы искусственный характер футбольной техники постепенно становился естественным.

УПРАЖНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:

Техника передвижений

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.

Беговые упражнения с изменением скорости

1. Бег коротким и длинным шагом.
2. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.
3. Бег с ускорениями на месте и в движении.
4. Бег с внезапными остановками, поворотами на 180°, 360° и последующими ускорениями вправо, влево и т. д.
5. Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера.
6. Бег скрестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера

Старты из статических исходных положений

1. Старт из положения сидя, полуприсиде, лежа.
2. Старт из положения «упор руками».
3. Старт из положения «спиной вперед».
4. Старт из высокой или низкой стартовой стойки.

Остановка катящегося мяча в парах

1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы левой и правой ногой.
2. Остановка и обратная передача катящегося мяча в два касания. Остановка мяча одной ногой, обратная передача другой ногой.
3. Остановка катящегося мяча подошвой левой и правой ноги поочередно.
4. Остановка катящегося мяча верхней частью стопы. Обратная передача партнеру выполняется также верхней частью стопы.
5. Остановка катящегося мяча слабой ногой. Обратная передача партнеру выполняется тоже слабой ногой.

Остановка катящегося мяча в парах в движении

1. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы на встречном движении.
2. Остановка катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы с уходом в левую или правую сторону, назад за спину.
3. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы с пропуском мяча между ног себе за спину.
4. Остановка катящегося мяча с имитацией обманного движения -«ложный замах», «ложный уход в сторону» и т. д.
5. Прием и передача катящегося мяча в движении. Прием и передача мяча выполняется в два касания.

Остановка летящего мяча

1. Мяч подбрасывается в стенку, и остановка выполняется подошвой после отскока мяча от земли (1).
2. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется бедром (2).
3. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется грудью (3).
4. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется верхней частью стопы (4).
5. Упражнения 1, 2, 4 выполняются слабой ногой.

Остановка летящего мяча в парах

1. Остановка летящего мяча в парах: а) внутренней частью стопы ; б) внешней частью стопы ; в) верхней частью стопы .
2. Остановка летящего мяча бедром .
3. Остановка летящего мяча грудью .

4. Остановка летящего мяча головой . 5. То же, что упр. 1, только мяч подбрасывается влево и вправо от партнера, и остановка выполняется внутренней и внешней частью стопы в движении.

Передачи мяча внутренней частью стопы.

1. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы с одного шага.
2. Передача мяча в парах внутренней частью стопы выполняется низом, верхом, с наката, сделанного партнером.
3. То же, что упр. 2, только остановка мяча выполняется подошвой, а обратная передача внутренней частью стопы.
4. Передача мяча в парах. Остановка мяча выполняется одной ногой, а обратная передача - другой ногой.
5. Передача мяча в парах. После передачи мяча имитация удара головой или поворот на 360°.
6. Передача мяча в парах, с встречным движением к мячу для его обработки.

Передачи мяча внутренней частью стопы в движении

1. Прием и передача мяча в парах Внутренней частью стопы в два касания . 2. То же, что упр. 1, только прием мяча с уходом вправо, влево, назад, вперед.
3. Передача мяча в парах внутренней частью стопы, после передачи рывок к партнеру на его место.
4. То же, что упр. 3, только игрок обегает партнера и становится на свое место.
5. Соревнование: 1) Кто быстрее сделает 20 передач. 2) Кто больше сделает точных передач.

Передачи мяча в парах со сменой позиции

1. Передача мяча в парах. После передачи партнеру обежать стойку.
2. То же, что упр. 1, только обратная передача выполняется после выхода партнера на свободное место.
3. То же, что упр. 1, только обратная передача партнеру выполняется после обегания стоек.
4. То же, что упр. 1, только после каждой передачи мяча оба партнера поочередно обегают стойку.
5. То же, что упр. 1, только после приема мяча от партнера игрок ведет мяч на исходную позицию и делает обратную передачу.

Удары подъемом стопы

1. Удар подъемом стопы с места по неподвижному мячу.
2. То же, что упр. 1, только удар выполняется с разбега в 2 - 3 шага.
3. Удар подъемом стопы в движении. Игрок посылает мяч на 2 - 3 метра вперед и выполняет удар.
4. Удар подъемом стопы после остановки мяча, направленного партнером. Передачи с целевыми заданиями, на силу, точность удара и т. д. Упражнение 1, 2, 3, 4, выполняются слабой ногой

Удары внешней частью стопы

1. Удар внешней частью стопы с места по неподвижному мячу.
2. Удар внешней частью стопы с шага.
3. Удар внешней частью стопы, после остановки мяча в одно касание.
4. Упражнения 1, 2, 3 выполняются слабой ногой.
5. Удар внешней частью стопы по прыгающему мячу. Подброс мяча можно сделать руками или ногой.

Удары ногой по прыгающему мячу

1. Мяч с пола (земли) подкинуть ногой вверх и после отскока выполнить удар верхней частью стопы.
2. То же, что упр. 1, только переброс мяча сделать через скамейку.
3. То же, что упр. 2, только переброс сделать одной ногой, а удар по воротам выполнить другой ногой.
4. Мяч руками подкидывается вверх, и после отскока выполняется удар поочередно левой и правой ногой.

Ведение мяча различными способами

1. Ведение мяча только правой или только левой ногой.
2. Варианты выполнения: упражнения с элементами жонглирования. Ведение мяча только внешней стороной стопы левой и правой ноги.
3. Ведение мяча попеременно левой и правой ногой.
4. Ведение мяча по прямой, на каждый шаг касание мяча.

Ведение мяча с различными задачами

1. Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы.
2. Ведение мяча с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой стоек.
3. Ведение мяча дальней от противника ногой, закрывая мяч корпусом.
4. Ведение мяча в коридоре шириной в 1 метр, на высокой скорости.
5. Ведение мяча спиной вперед левой и правой ногой.

Ведение мяча с обводкой стоек

1. Ведение мяча по «восьмерке», по кругу, вокруг стойки с изменением направления движения.
2. Ведение мяча с обводкой стоек, внешней и внутренней частью стопы.
3. Ведение мяча с обводкой стоек левой и правой ногой. Количество касаний при ведении мяча: а) максимальное; б) минимальное.
4. Ведение мяча с обводкой нескольких стоек, расставленных произвольно, с изменением направления движения.

Подвижные игры:

«**Снайпер**» - у всех игроков по мячу, один игрок-снайпер, задача снайпера попасть по мячу игрокам, а игроки должны ведением мяча уходить от снайпера и не дать попасть по своему мячу. Следить, чтобы игроки не отпускали далеко от себя мяч.

«**Школа мяча**» - небольшой мяч (один или несколько). Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группками. Играющий выполняет заданные движения по порядку. Успешно справившись с одним, он переходит к следующему. Если ребенок, допустил ошибку, он передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того же движения, в котором ошибся.

«**Хвост тигра**»-у каждого тигра есть свой хвост(манишка),крепим сзади за шорты. по сигналу тигры должны у других хвост выдернуть, а свой стараться сохранить. побеждает тот ,кто больше выдернет хвостов.

«**Найди свой дом**» - игроки собираются в круг в центре площадки, фишки разных цветов расположены произвольно(на 1 фишку меньше, чем игроков), по сигналу игроки должны быстро занять свободную фишки, кто остался без дома-5 приседаний.

«**Рыбаки и рыбки**» - начинает один рыбак, а остальные рыбки по сигналу рыбак должен задеть рыбку(поймать),кого поймал, тот берется за руку с рыбаком и уже два игрока и так до тех пор, пока не поймают всех рыбок.

«**День-ночь**» - одни игроки день, другие ночь. У каждой команды есть свой дом, по сигналу команды вместе идут на встречу друг другу и по команде тренера (или день или ночь) одни догоняют других, успеть задеть до дома.

«**Охотники и кенгурята**» - охотники стоят посередине площадке, друг напротив друга, один мяч, кенгурята должны пробежать из одного домика в другой и чтобы охотники в них не попали мячом, можно не только перебежать, но и перепрыгивать через мяч.

«**Гольф**» -у каждого по мячу, на расстоянии 3-5 метров стоят конусы по номерам. задача попасть мячом в конус и переходить к следующему.побеждает тот кто первый попал во все конусы.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Количество занятий – дети 5-6 лет 2 раза в неделю.

Длительность занятия 25 минут для детей 5-6 лет.

Количество занятий – дети 6-7 лет 2 раза в неделю.

Длительность занятия 30 минут для детей 6-7 лет.

Место проведения – спортивный зал или открытая спортивная площадка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Возраст учащихся	Виды подготовки								
	Теоретическая	Интегральная	Техническая	Соревновательная подготовка (игры)	Тактическая	Специальная физическая	Общая физическая	Контрольные испытания	Всего часов
5-6 лет	6	6	36	4	11	26	66	4	159
6-7 лет	6	6	36	4	11	26	66	4	159

Образовательная область	Наименование услуги	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Длительность (мин.)
Физическое воспитание	Школа мяча 5-6 лет	2	8	72	25 мин.
	Школа мяча 6-7 лет	2	8	72	30 мин.

Расписание

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
5-6 лет		17.30-17.55		17.30-17.55	
6-7 лет	17.30-18.00		17.30-18.00		

Кодекс юного футболиста:

- Играть ради своего удовольствия, а не для родителей или тренеров.
- Получать удовольствие от футбола, развиваться при помощи футбола.
- Учиться и уважать правила игры и правила группы.
- Влиться в группу и быть хорошим напарником.
- Уважать своих оппонентов.
- Принимать решение судей и тренеров.

Кодекс родителей:

- Помнить, что дети играют ради своего удовольствия, а не для удовольствия родителей.
- Воодушевлять, а не заставлять или принуждать.
- Стимулировать детей всегда соблюдать правила игры.
- Никогда не порицать ребенка за ошибки или проигранный матч.
- Помнить, что дети учатся на примерах.
- Воодушевлять обе команды.
- Поздравлять обе команды вне зависимости от исхода матча.
- Искоренять любую физическую или словесную грубость из футбола.
- Уважать решение судей и учить детей поступать так же.

Список литературы:

1. В.В. Бойко, О.В. Бережнова. Физическое развитие дошкольников. Учебно-методическое пособие к образовательной программе «Малыши – крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир». 2017.
2. В.В. Варюшин Р.Ю. Лопачев. Методическое пособие «Первые шаги в футболе» 5-7 лет.
3. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Сборник подвижных игр.
4. Аксенова И.А. Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста.
5. О.В. Бережнова, В.В. Бойко. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет. – М.: Издательский дом «Цветной мир». 2017.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Конспекты занятий и мероприятий кружка «Школа мяча»

Конспект учебно-тренировочного занятия для старшего дошкольного возраста

Цель: Популяризация игры в футбол.

Задачи:

1. Расширять знания детей о футболе как виде спорта и игре.
2. Формировать навыки самых разнообразных действий с мячом в процессе подвижных игр, эстафет (умения обводить мяч ногой вокруг предметов; техники удара по мячу внутренней стороной стопы; отбивания мяча ногой в цель; передачи мяча ногой друг другу; координационные способности) .
3. Создавать благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей, преодолевать эгоистические побуждения, воспитывать выдержку.

Оборудование: мячи (по количеству детей), кегли, волейбольная сетка, суджок мячики по количеству детей, мультимедийное оборудование.

Ребята, сегодня мы поговорим об одной очень увлекательной игре. Какой? Попробуйте отгадать.

Мяч по травке шустро скачет,

От ворот и до ворот.

Быют ногами — он не плачет.

Кто игру мне назовёт?

Название этой игры происходит от двух английских слов: фут – ступня и бол – мяч. Футбол - самая древняя игра, где и когда она появилась трудно сказать, но первые игры напоминали борьбу воинов, которые хотели проникнуть на территорию противника. Победителем становилась та команда, которая большее забивала мяч за определенную черту. В таких играх участвовало по несколько сот человек.

За многие годы правила игры не очень изменились: играют две команды, мяча можно касаться только ногой или головой, но ни в коем случае не рукой. Один только вратарь, который защищает ворота, может ловить мяч руками. Футбол любят не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды.

Ребята, какие футбольные команды вы знаете?

Дети: «Спартак», «Динамо», «Локомотив», «ЦСКА», «Торпеда» - Москва; «Рубин» - Казань; «Зенит» - Санкт – Петербург.

Инструктор: В какое время года можно играть в футбол?

Дети: В любое время года.

Инструктор: Что необходимо для игры в футбол?

Дети: Ворота, мяч.

Инструктор: Футбол - это страстное противостояние двух команд, в котором проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции. Поэтому футболисты должны быть сильными, ловкими, выносливыми. С вой день они начинают с массажа, вот и мы сегодня начнем наше занятие с массажа. Дети берут в руки мячики –Су Джок

Голова, глаза, два века

Нос и губы, уши вот!

Покатай ты сверху, снизу,

Чтоб помог наш мяч Су Джок. (Водят по лицу)

(Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом.)

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

Посмотрите на ладошку –

Как зелененький лужок!

Побежим по ней мы быстро

На футбольный наш урок (Водят массажным шариком по ладошке)

Инструктор: Ребята, а вы любите играть в футбол? А за что вам нравится эта игра? (дети читают стихотворение)

Я люблю играть в футбол.

Тут нужна сноровка.

Не забьешь с налета гол

Ты без тренировки.

Я мячом легко владею.

Пяткой бью и головой,

А еще ногой умею

Пасануть разок-другой.

Я встаю с утра пораньше,

И иду скорей во двор.

Разбегаюсь я подальше,

Забиваю Гришке гол!

Он сегодня на воротах.

Проучу его сейчас.

Отомстить ему охото-

Проиграл я прошлый раз.

В дверь «влетает» мяч.

Инструктор: А вот и футбольный мяч. А как вы думаете, зачем он к нам прикатился?

Многие мечтают стать футболистами и сегодня я приглашаю вас на тренировку.

Звучит футбольный марш.

Дети забегают в зал, берут мячи, строятся в шеренгу. Расчет по порядку. Повороты. Ходьба обычная, на носках, на пятках, ходьба с отбиванием мяча об пол, бег. Обычная ходьба.

Разминка – игровые упражнения с элементами футбола.

1. Прокатывание мяча стопой с остановкой по сигналу.

2. Игровое упражнение «Морские волны» прокатывание мяча от одной ноги к другой на месте и в движении.

3. Ведение мяча ногой «змейкой».

4. **Игра «Вокруг света».** Дети берут обручи, кладут их на пол. Ведут мяч вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Направление меняется по свистку педагога

5 **Игровое упражнение «Футболист и ловишка».** По сигналу футболисты начинают вести мяч, увертываясь и убегая от ловишки, стараясь сохранить свой мяч. Ловишка старается увести мяч у игроков ногой. У кого он уведет мяч, тот становится ловишкой.

Инструктор: Сейчас, мы проведем соревнования между двумя футбольными командами. Командой «Динамо» и «Спартак». Дети делятся на две команды «Динамо» и «Спартак».

1. **«Попади в цель».** На линию ставят 10 кеглей. Игроки команды «Динамо» по очереди ударом ноги по мячу пытаются сбить кегли. Победитель получает очко. Затем упражнение выполняет вторая команда.

Свисток дает игры начало,
И вся команда побежала,
Сейчас забьем голов мы пять,
В футболе любим побеждать!

2. **«Ты мне, я тебе».** Игроки команд становятся друг напротив друга. По сигналу отбивают ногой мяч через сетку натянутую на середине зала. По сигналу игра останавливается, подсчитываются мячи, находящиеся на стороне противника. У кого меньше мячей, та команда получает очко.

Любим мы в футбол играть,
Голы мы любим забивать!
А вратарь, ты не зевай,
И голы не пропускай!

2. **«Вратарь и нападающие».** Вратарь команды «Спартак» становится в ворота. Игроки команды «Динамо» выстраиваются на линии старта. По сигналу игроки забивают по одному мячу в ворота. Вратарь старается отбить. Чья команда больше забила мячей в ворота, та получает очко.

Подводятся итоги игры.

Дети кладут мячи на место и принимают удобное положение, лёжа на полу. Глаза закрыты. Звучит спокойная музыка, каждый думает о чём-нибудь хорошем. После окончания музыки дети открывают глаза, затем делятся своими впечатлениями.



Тема: «Мы юные футболисты!»

Цель: развитие физических качеств через выполнение упражнений спортивной игры футбол

Задачи:

Обучающие:

1. Упражнять в технике: передача мяча носком ноги, остановка мяча подошвой.
2. Продолжать упражнять в вбрасывании мяча двумя руками из-за головы
3. Совершенствовать навыки ведения мяча между предметами.

Развивающие:

1. Развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему.
2. Развивать быстроту, ловкость, силу, координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитывать коллективизм, интерес к спортивным играм.

Виды детской деятельности и формы работы с детьми:

Виды детской деятельности	Методы и приёмы
Игровая	Элементы спортивной игры футбол Подвижная игра «Успей взять мяч»
Двигательная	Спортивные упражнения: передача мяча носком ноги, остановка подошвой; вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение мяча носком ноги и внутренней стороной стопы между предметами.
Коммуникативная	Беседа о спортивной игре футбол
Познавательная-исследовательская	Просмотр видеоролика о игре в футбол

Место проведения: спортивный зал

Количество детей: 12

Спортивный инвентарь и оборудование:

- футбольные мячи по количеству детей,
- фишки,
- свисток,
- аудиозапись «Спортивный бег»,
- видеоролик «Финты знаменитых футболистов в исполнении детей»

Ход

№ части	Содержание	Дозировка	Методические указания
Водная часть	Построение в одну шеренгу. Приветствие. Ходьба: -на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -с высоким подниманием колена -с захлестыванием голени назад -прыжками на двух ногах Бег: -подскоками -галоп правым и левым боком -с изменением направления движения -«змейкой» Ходьба с восстановлением дыхания.	4 – 6 мин. 0,5кр. 0,5кр. 0,5кр. 0,5кр. 0,5кр. 0,5кр. 1круг 1круг 1круг 2р 30с	Инструктор: «Равняйся!», «Смирно!». Здравствуйте ребята! Отгадайте загадку. Я спортсмен – колобок, Зашнурованный бок Бей ногой, не тронь рукой Угадай, кто я такой! Дети: футбольный мяч! Инструктор: Правильно! А что такое «футбол»? Дети: Футбол - спортивная игра двух команд состоящая в том, что игроки стараются ударами ноги загнать мяч в ворота противника. Инструктор: Скажите, что нужно, чтобы играть в футбол? Дети: поле, ворота, мяч. Инструктор: Но сначала я вам предлагаю посмотреть, как играют в футбол другие дети (просмотр видеоролика «Финты знаменитых футболистов в исполнении детей») Инструктор: Вам понравилось? Если вы будете хо-

			<p>рошо тренироваться, то и у вас все получится. Я предлагаю вам сейчас провести футбольную тренировку. Согласны?</p> <p>Дети: Да!</p> <p>Инструктор: Тогда представим, что мы на футбольном поле и начнём разминку! «Направо», по залу «Шагом марш!»</p> <p style="text-align: center;">Руки на поясе Руки за спину Руки на поясе Руки на поясе Руки за спиной Руки на поясе Руки на поясе</p> <p style="text-align: center;">Дыхание носом, лёгкий бег на носках Вдох носом, выдох ртом</p> <p>Инструктор: По ходу движения берём футбольные мячи. «В колонну по три – марш!»</p>
Основная часть	<p>О.Р.У. с футбольным мячом:</p> <p>1. И.п.- о.с., мяч в двух руках внизу. В: 1- мяч вперед; 2-вверх; 3-вперед; 4 – и.п.</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, мяч в прямых рукахпереди. В: 1-поворот вправо; 2 – и.п.; 3-поворот влево; 4 – и.п.</p>	<p>18 – 20мин. 7-8р *3р *3р 1р 10р 2р 2 мин. 2 мин.</p>	<p>Руки в локтях не сгибать</p> <p>Инструктор: разминка закончилась, теперь приступим к упр. в футб. технике.</p> <p>Передача мяча внутр. стороной стопы, носком, остановка подошвой</p> <p>Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы</p> <p>Ведение мяча внутр. стороной стопы между фишек.</p> <p>Мячи лежат в обруче, в центре зала. Пока звучит музыка дети бегают по залу (воспитатель убирает несколько мячей). Перестала играть музыка, нужно</p>

	<p>3. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках над головой. В: 1- наклон вправо; 2– и.п.; 3 - наклон влево; 4 – и.п.</p> <p>4. И.п.-о.с., мяч у груди. В: Прыжки ноги врозь – ноги вместе, чередуя с ходьбой на месте</p> <p>5. И.п.- о.с., мяч у груди. В: 1- присесть, мяч вперед; 2- и.п.</p> <p>6. И.п.-о.с., мяч у груди. В: Прыжки ноги врозь – ноги вместе, чередуя с ходьбой на месте</p> <p>Упражнения в футбольной технике:</p> <p>1. Передача мяча носком ноги, остановка подошвой.</p> <p>2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии</p> <p>3. Ведение мяча внутренней стороной стопы между предметами</p> <p>Игра: «Успей взять мяч»</p>	<p>3 мин. 3 мин.</p>	<p>быстро взять мяч, кому не хватит мяча, отходит в сторону и выполняет жонглирование мяча коленом. Выигрывает ребенок у которого остается мяч в руках.</p>
--	---	--------------------------	---

<p>Заключительная часть</p>	<p>Само-массаж ступни «Волшебные носки футболиста» Цель: Дать возможность почувствовать часть своего тела – ступню, показать важность ног в игре в футбол, в игровой форме рассказать и помочь осознать правильное футбольное движение ступней, с целью формирования технически правильного удара по мячу. Сесть на пол. Двумя руками взять в руки ступню. Пощупать и потрогать, называя все части ступни – поглаживая ступню, называть (ступня, пятка, пальчики, подъем ступни). Пrowadить колючим мячиком, называя части ступни, покатаать мячик ступней, покатаать мячик по подъему. Поглаживая ступню, «одеваем волшебные носки футболиста», приклеиваем метку – середина подъема – этой меткой будем водить мяч – шлепок (непослушная метка никак не приклеивается). Опять одеваем носок и снова шлепа-</p>	<p>3-4мин.</p>	<p>Чётко произносить названия частей ступни. Инструктор: Наше занятие подошло к концу. Чему сегодня вы научились? <i>Дети:</i> ответы детей. Инструктор: Что вам больше всего понравилось? <i>Дети:</i> ответы детей. Инструктор: На память о сегодняшней тренировке я хочу вам подарить вот эти эмблемы кружка «Крепыш», который вы посещаете. «Равняйся!», «Смирно!» Занятие закончилось. «Налево!». В группу шагом марш!</p>
------------------------------------	--	----------------	--

	<p>ем. Взрослый проверяет, где метка у каждого. Теперь попробуем дотронуться до мяча меткой. То же самое со ступней другой ноги. Построение в одну шеренгу.</p>		
--	---	--	--



Конспект занятия из цикла «Школа мяча»

Цель: Формирование умений владения мячом у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координацию движений в процессе работы с мячом.
2. Воспитывать интерес детей к занятиям спортивными играми с использованием мяча.
3. Формировать стремление к достижению положительных результатов.
4. Совершенствовать и закреплять навыки основных способов катания, отбивания, ведения, передач, бросков и ловли мяча.

Способы:

1. Беседа.
2. Вопросы.
3. Дидактическая игра «Назови виды спорта».
4. Игровая мотивация (приход персонажа: Олимпийский Медведь).
5. Полоса спортивных препятствий.
6. Дыхательные упражнения «Надуй шар», «Любимое блюдо».
7. Разминка с мячами (в движении).
8. Упражнения в обруче.
9. Игра «Мяч через сетку».
10. Круговая тренировка.
11. Рефлексия (анализ).

Средства:

1. Мультимедийная установка.
2. Скамейка гимнастическая.
3. Гимнастический мат

4. Ребристая доска
5. Стойка с обручем.
6. Стойка с дугой.
7. Мячи.
8. Конусы.
9. Обручи.
10. Шнур.

Предварительная работа:

1. Знакомство детей с историей возникновения мяча.
2. Знакомство с видами спорта, в которых используется мяч.
3. Подвижные игры с элементами соревнования: «Мяч капитану», «Ловишки с мячом», «Охотники и утки», «Гонка мячей».
4. Упражнения из «Школы мяча» на месте и в движении.
5. Дыхательные упражнения: «Насосы», «Надуй шар», «Ветер».
6. Разучивание элементов спортивных игр (перекатывание мяча, отбивание мяча, ведение мяча, передачи и броски).
7. Проведение эстафет и игровых заданий с элементами спортивных игр.

Ход мероприятия.

Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.

Инструктор: Ребята, к нам сегодня в детский сад пришли гости. Давайте поприветствуем их.

Дети здороваются.

Звучит музыка. В зал вкатывается спортивный мяч

Инструктор: Мяч один к нам в зал попал!

Видно кто – то с ним играл.

Очень хочется узнать,

Кто его мог потерять!

В зал вбегают Олимпийский Мишка.

Инструктор: Дети, а кто это к нам пришёл в гости?

Дети: Олимпийский Мишка.

Инструктор: Да, это Олимпийский Мишка - талисман Олимпийских игр.

Дети:Здравствуй, Миша!

Мишка: Здравствуйте, ребята!

Встрече с вами очень рад!

Инструктор: Почему печальный взгляд?

Мишка: Грустный я, мой мяч грустит,

Кто же нас развеселит?

Инструктор: Ребята много игр знают,

В них дружно, весело играют!

И мяч – герой в них главный:

Веселый и забавный!

Мишка: Ребята, я много раз бывал на соревнованиях по разным видам спорта и наблюдал за спортсменами. А вот вы можете мне назвать спортивные игры, в которых используется мяч?

Дидактическая игра «Назови виды спорта»

На экране появляются картинки с изображением разных видов спорта. Дети дают краткую характеристику данных видов:

- Футбол
- Волейбол
- Баскетбол
- Ручной мяч
- Большой теннис
- Водное поло
- Хоккей с мячом

Мишка: Друзья, я вижу. Что вы хорошо знаете разные виды спортивных игр, поэтому я приглашаю вас отправиться в путешествие в «Страну спортивных игр». Вы готовы?

Дети: Готовы!

Инструктор: Ребята, тогда наберитесь сил и в путь! Дорога вам предстоит долгая и трудная. Посмотрите на схему нашего пути (*На экране появляется схема*)

Дети идут по периметру зала. Преодолевая полосу препятствий.

Полоса препятствий.

1. «Ворота» - большая дуга.
2. «Мостик» - доска.
3. «Барьер» - гимнастическая палка
4. «Извилистая дорожка» - конусы.

После преодоления «полосы препятствий» дети выполняют упражнение на восстановление дыхания – «Надуй шар».

Затем строятся в одну шеренгу.

Мишка: Ребята, мы продолжаем наше путешествие по «Стране спортивных игр». Но теперь мы будем путешествовать с мячом. Возьмите из корзины мячи – и в путь! Повторяйте упражнения за мной!

Мишка выполняет упражнения с мячом, а дети повторяют за ним.

Разминка с мячом.

1. Вращение мяча пальцами обеих кистей вперёд.
2. Прокатывание мяча между ладоней вверх-вниз.
3. Перекладывание мяча из ладони в ладонь.
4. Подбрасывание мяча двумя руками.
5. Ходьба с выпадами ног вперёд и касанием стоп мячом.
6. Ходьба с касанием коленями мяча на уровне пояса.
7. Прокатывание мяча по полу поочерёдно правой и левой руками.
8. Отбивание мяча об пол двумя руками в движении.

Мишка: Ребята, мне понравилось, как вы хорошо выполняете упражнения с мячами.

Инструктор: Мишка, а наши дети умеют не только эти упражнения. Они могут выполнять и более сложные задания из разных видов спортивных игр. Посмотри. Как у них это получается.

Дети берут по обручу и строятся вдоль зала в две шеренги. Выполняют по заданию инструктора упражнения в обручах.

Упражнения с мячами в обруче.

1. «Волейбол» - броски мяча двумя руками вверх и ловля его с поворотом на 90°
2. «Ручной мяч» - стоя на ребре обруча отбивание мяча двумя руками об пол с продвижением по обручу.
3. «Ручной мяч» - отбивание мяча двумя руками без остановки с перемещением вокруг обруча.
4. «Баскетбол» - ведение мяча правой рукой, стоя внутри обруча.

5. *«Мини-баскетбол» - стоя на коленях, вести мяч в обруче поочерёдно правой и левой руками.*
6. *«Хоккей с мячом» - прокатывание рукой мяча вокруг обруча.*
7. *«Баскетбол» - передача мяча двумя руками.*

(Дети убирают обручи и строятся с мячами в шеренгу)

Инструктор: Миша, тебе понравились у детей навыки владения мячом?

Мишка: Да, действительно, ваши дети не зря называются «юными спортсменами». У них хорошо получаются упражнения из спортивных игр. А теперь давайте присядем и отдохнем.

(Дети садятся на стульчики, а Мишка и инструктор по периметру зала оборудование.)

Мишка: Ребята, а теперь посмотрим вашу ловкость и сноровку.

Проведём мы с вами круговую тренировку.

Инструктор: Миша, а какие задания должны выполнить дети?

Мишка объясняет детям задание. Дети идут по станциям круговой тренировки.

Круговая тренировка.

- Станция №1 – ходьба по скамейке с мячом (любым способом).
- Станция №2 – прыжки через шнур (любым способом).
- Станция №3 – прокатывание мяча по полу в дугу (любым способом).
- Станция №4 – передача мяча инструктору, а затем перекаты по мату (любым способом).

Выполняют два круга.

(Затем убирают мячи в корзину. Строятся в одну шеренгу).

Мишка: Вместе путь прошли мы сложный,

Отдохнуть теперь нам можно.

Предлагаю поиграть –

Мяч – через сетку передать.

Игра «Мяч через сетку».

Дети строятся в две команды (мальчики и девочки) вдоль сетки.

По команде Мишки кидают мячи через сетку (кто больше перекинет мячей).

Игра проводится 2 раза.

После завершения игры дети садятся на стулья.

Инструктор: Ребята, мы с вами любим не только играть, но и отдыхать.

Игра «Любимое блюдо».

Инструктор: Представьте, что вы пришли в детское кафе. Официант подал на стол ваше любимое блюдо. Давайте насладимся его запахом.

Задание: Закройте глаза и представьте это блюдо. Медленно вдыхайте его запах носом. Затем выдыхая через рот восхищенно произносим : «А-а-ах!»

(Повторить 4 раза.)

Дети строятся в шеренгу.

Инструктор: Ребята, вот и подошло к концу наше путешествие в «Страну спортивных игр» с нашим новым другом Олимпийским Мишкой.

- Вам понравилось путешествие по Стране спортивных игр?

Дети: Да!

Инструктор: Покажите цветными шариками, как вам понравилось путешествие (красный шарик – очень понравилось, зеленый – если у вас были трудности, а если вам путешествие не понравилось - желтый).

Дети: Нам было весело!

(дети раскладывают мячики в обручи)

Мишка: В «Стране спортивных игр» сегодня побывали.

И все заданья дружно в пути мы выполняли:

Играли в игры весело, с мячами занимались.

И вижу я, что очень ребята все старались!

Было с вами интересно и совсем не скучно,

Только вот уже обратно возвращаться нужно.

Ждут меня другие страны и ещё спортсмены.

К ним спешить я должен, ребята, непременно!

Мишка прощается с детьми и уходит из зала.

Инструктор: Ребята, нам тоже пора уходить и нужно попрощаться с гостями.

Дети прощаются с взрослыми и под музыку уходят из зала.



Конспект тренировочного занятия

Цель: Обогащение двигательного опыта детей по средствам обучения элементам игры в футбол, развитие физических качеств через выполнение упражнений спортивной игры.

Задачи:

1. Образовательные:

- продолжать знакомить детей с техникой владения мячом;
- познакомить детей с качествами характера, необходимыми спортсменам футболистам.

2. Развивающие:

- закреплять технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку (расстояние между партнерами- 2- 2.5 м);
- учить технике выполнения удара с места по неподвижному мячу с расстояния 3- 4 м с постепенным увеличением силы удара;
- совершенствовать технику владения мячом - удар по воротам внутренней стороной стопы - «щетка», серединой подъема;
- развивать физические качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, меткость;

3. Воспитательные:

- воспитывать интерес к спортивным играм с мячом, желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование:

мячи футбольные № 3- по количеству детей;

ворота- 2 шт.,

фишки,

свисток,

аудиозаписи

эмблемы по количеству детей.

Место проведения: спортивный зал

Дети в спортивной форме проходят в зал, встречает инструктор.

Инструктор:

Здравствуйте ребята! Сегодня в наш садик передали письмо.

Инструктор читает письмо:

«Здравствуйте, дорогие ребята. Пишут вам игроки футбольной команды «Металлист»

Мы узнали, что вы учитесь играть в футбол и очень обрадовались этому. Ведь футбол – это очень красивая игра, для честных и выносливых людей. Примите от нас в подарок футбольные мячи. Удачи и спортивных побед!»

Инструктор:

- А вы знаете, дети, что прежде, чем начать игру в футбол все игроки учатся технике передачи, удару, передвижению, ведению мяча, т.е. делают специальные упражнения?

И сегодня у нас тренировка, вы юные футболисты, а я буду вашим тренером.

Звучат футбольные фанфары, дети берут футбольные мячи, друг за другом выбегают на построение, строятся в шеренгу, (выполняются несколько команд инструктора).

Содержание	Указания к выполнению	Дозировка
Вводная часть		
<u>Ходьба:</u> - на носках, на пятках; - в полуприсяде;	В колонне по одному с мячом в руках. Руки вверх, за голову, вперед.	2- 2,5 мин
<u>Бег:</u> - друг за другом в постепенно возрастающем темпе в чередовании с ходьбой ; - по диагонали с захлестом голени назад; - по диагонали, выполняя по 2 приставных шага вправо- влево.	Не наталкиваться, соблюдать дистанцию.	3 мин
<u>Дыхательные упражнения</u>	Контролировать дыхание	10-20 сек.

Инструктор:

А сейчас мы выполним несколько упражнений с мячом и разогреем мышцы всего тела.

Основная часть		
<p><u>ОРУ с мячом.</u> И. п.- стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу . 1- 2 – сесть на пятки, мяч впереди- вверх; 3- 4- вернуться в и. п. И. п.- тоже 2- садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, опустить мяч и коснуться им пола у правого носка. Вернуться в и. п. 4- то же в другую сторону. И. п.- сесть на пол, ноги вместе, мяч в руке справа. 2- поднимая правую ногу, передать мяч под ней в левую руку; 4- вернуться в и. п., мяч в левой руке; 8- тоже другой ногой. И. п. – сесть, мяч зажать между стопами, руки в упоре сзади. 1- 2- поднять ноги с мячом; 4- опустить. И. п.- стоя, левая нога вперед, правая сзади, мяч у плеча на согнутой правой руке (левой придерживать мяч).</p>	<p>Туловище держать прямо</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Поднимая мяч вверх, туловище назад не наклонять</p>	<p>5- 6 раз</p> <p>По 4 раза в каждую сторону</p> <p>По 4- 6 раз под каждой ногой</p> <p>6 раз</p>

<p>толчок от плеча правой рукой, придерживая мяч левой и не выпуская его из рук; толчок от плеча левой рукой, придерживая мяч правой.</p> <p>Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу, из и. п. – сидя на корточках, руки на коленях.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения в футбольной технике: «Прокати»- передача мяча в паре, один из игроков катит мяч рукой, - другой останавливает мяч подошвой ноги, и посылает обратно рукой. Расстояние между партнерами 2- 2,5 м.</p> <p>Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой.</p> <p>Выполняя упражнение, колонны должны поменяться местами.</p> <p>3. Удар по неподвижному мячу серединой подъема (внешней стороной стопы, серединой подъема).</p>	<p>В ходьбе</p> <p>Показ и объяснение взрослого</p> <p>Дети построены в 2 колонны, стоящие напротив друг друга</p>	<p>4-6 раз каждой ногой</p> <p>По 10 прыжков в правую и левую стороны.</p> <p>30 сек</p> <p>2-3 мин.</p> <p>2 мин.</p>
--	--	--

<p>4. « Забей в ворота гол» Удары по воротам с разбега внутренней стороной стопы «щечкой», внешней стороной стопы.</p> <p>Подвижная игра: « Во встречных колоннах » Расстояние между колоннами 3- 4 м. по сигналу стоящий впереди игрок одной из колонн двумя руками (мяч от груди) передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны, и т.д. Игра заканчивается, когда одна из команд первой займет первоначальное положение.</p>	<p>Педагог показывает, а дети копируют его движения.</p> <p>Показ и объяснение взрослого. Дети построены в 2 колонны. Виды ударов дети выполняют по сигналу тренера.</p> <p>Игроки каждой команды образуют 2 встречные колонны</p>	<p>2 мин.</p> <p>До 5- 6 ударов каждого вида.</p> <p>До 3 раз.</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Упражнение: « Вертись, мячик» И .п.- стоя, руки на поясе, одна нога стоит на полу, другая - на мяче. Прокатывать подошвой мяч вперед- назад, вправо- влево.</p>	<p>Упражнение выполнить правой и левой ногой.</p>	<p>1 мин.</p>

Звучат фанфары, дети убирают мячи, строятся.

Инструктор:

Наша тренировка подошло к концу. Славно мы сегодня потренировались. Мне кажется, что каждый из вас проявил качества спортсмена - футболиста. Я за вас очень рад.

Дети произносят девиз: «Мы ребята лучше всех, впереди нас ждет успех!»

Инструктор:

На память о сегодняшней тренировке я хочу вам подарить вот эти эмблемы.

Занятие закончилось. В группу шагом марш!