

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета

Протокол от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий № 31

\_\_\_\_\_ Т.В. Лаптиева

Приказ \_\_\_\_\_

## Дополнительная образовательная программа по спортивному кружку «Школа мяча»

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 31

на 2022-2027

Ст. Попутная

2022г.

## **Содержание**

Пояснительная записка.....	стр.3
Цели программы.....	стр.4
Задачи программы.....	стр.4
Принципы физического воспитания .....	стр.5
Общепедагогические принципы.....	стр.5
Содержание программы.....	стр.8
Учебный план учебно-тренировочных занятий.....	стр.9
Расписание.....	стр.10
Краткое содержание программного материала.....	стр.10
Планирование подготовки начинающего футболиста.....	стр.12
Планирование тренировочного занятия.....	стр.13
Конспект тренировочного занятия.....	стр.13
Средства контроля.....	стр.14
Методические рекомендации.....	стр.15
Кодекс юного футболиста.....	стр.22
Кодекс родителей.....	стр.22
Список литературы.....	стр.24

## 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 направленности (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 опорнодвигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие

прыжки, по-вороты 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.

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в футбольную школу составляет 8 лет (в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей – СанПин 2.4.4 1251-03). При соблюдении организационно-методических и медицинских требований футбольная школа может осуществлять набор детей более раннего возраста (начиная с 4-х лет).

В этом случае необходимо:

Наличие письменного заявления одного из родителей ребенка (законного представителя);  Наличие учебной программы, в которой изложена методика физического воспитания детей дошкольного возраста;  Наличие письменного разрешения врача-педиатра;  Наличие у тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми дошкольного возраста квалификационной категории или лицензии специальных курсов повышения квалификации.

### **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 динамичности 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.

### **Содержание программы**

**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.

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

## 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	4	4	28	2	7	17	42	2	106
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.
Физическое воспитание	Школа мяча 6-7 лет	2	8	72	30 мин.

## Расписание

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 5-6 лет		17.30-17.55		17.30-17.55	
2 6-7 лет	17.30-18.00		17.30-18.00		

### 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 2х60м.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 большого 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 следующей:

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 фишку, 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 поймут 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 по середине площадке, друг на против 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 перепрыгнуть 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.

#### **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.
- Соблюдать правила фэр-плейя во всех его проявлениях.

#### **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.

-Соблюдать правила фэр-плейя во всех его проявлениях.

Фейр-плей -честная игра: Согласно общепринятому понятию фэйр-плейя -это свод этических и моральных законов, утверждающих в спорте принципы благородства и справедливости.

### **Основными принципами фэйр-плей является:**

1. Уважение к сопернику 2. Уважение к правилам и решениям судейства 3. Самоконтроль футболиста во время соревнования(сдерживание своих эмоций ,умение объективно, сдержано принимать любой исход матча)

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в футбольную школу составляет 8 лет (в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей –СанПин 2.4.4 1251-03).При соблюдении организационно-методических и медицинских требований футбольная школа может осуществлять набор детей более раннего возраста(начиная с 4-х лет).

В этом случае необходимо:

Наличие письменного заявления одного из родителей ребенка (законного представителя);  Наличие учебной программы, в которой изложена методика физического воспитания детей дошкольного возраста;  Наличие письменного разрешения врача-педиатра;  Наличие у тренера-преподавателя,привлеченного к работе с детьми дошкольного возраста квалификационной категории или лицензии специальных курсов повышения квалификации.

### **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.

### **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.