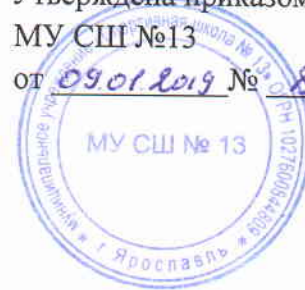


Утверждена приказом

МУ СШ №13

от 09.01.2019 № 8



Спортивно – оздоровительная программа по футболу для детей от 6-8 лет

Муниципального учреждения
«Спортивная школа № 13»

Программа разработана на основе
программы спортивной подготовки
по футболу
срок реализации 9 месяцев

Ярославль
2019 год

Содержание

Введение	2
1.Пояснительная записка	3
2.Тренировочные занятия для детей 6 лет.....	
3.Режим тренировочной работы и требования к спортивно – оздоровительному.....6 этапу подготовки	
4. Тематический план направленности «Футбол»	6
3.Содержание программного материала	6
4.Модель построения занятий по футболу на спортивно – оздоровительном этапе	8
5.Методические рекомендации.....	8
6.Список литературы.....	12
Приложения.....	13

Введение

Футбол – всеми любимый, имеющий богатейшие традиции в российской и мировой истории спорта – отличается, в первую очередь, тем, что является наиболее доступным для любого возраста. Признанная во всём мире игра № 1 позволяет максимально гармонично сочетать коллективизм и демонстрацию индивидуальных качеств игроков.

Положительное влияние футбола на различные стороны жизни практически всех возрастных групп и категорий населения, вне зависимости от политических, религиозных и культурных различий, не вызывает сомнений. Футбол – это один из наиболее эффективных способов привлечения граждан, прежде всего, детей и молодёжи к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, результатах чемпионате Мира - 2018 необходимо предвидеть каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементом такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства. Можно полагать, что футбол станет более скоростно – силовым. Уменьшится время на принятие решений. Возрастёт эффективность игровых действий в каждом игровом эпизоде, и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников.

Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки ударом по воротам. Всё это приведёт к тому, что повысится значение скоростной техники и физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Пояснительная записка

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание детей младшего возраста занимает важное место. Именно в младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные умения и навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психологического и физического развития детей младшего школьного возраста, а также формирования социально значимых личностных качеств детей. Эта игра сочетает в себе ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли.

В футболе быстро меняются игровые ситуации, требующие от занимающихся высокой координации движений, точности и быстроты их выполнения, что особенно важно для детей, организм которых обладает большим потенциалом для формирования различных двигательных действий, характеризуется интенсивным развитием.

Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у занимающихся как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

С этой целью разработана программа по футболу для детей в возрасте от 6 - 8 лет, физкультурно – оздоровительной направленности, реализуемая как подготовительный этап для зачисления в группы начальной подготовки МУ СШ №13. Данная программа разработана на основе программы спортивной подготовки по футболу для СШ и СШОР с учётом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» от 19.01.2018г. № 34.

Цель программы: развивать двигательную активность детей, как источник всестороннего физического развития, привлекать к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укреплять здоровья занимающихся, обучать двигательным умениям и навыкам игре в футбол.

Задачи:

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, игре в футбол
- ознакомить с основными правилами и принципами игры
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача)
- содействовать в развитии физических качеств, способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.

Сроки реализации программы: 9 месяцев.

Состав группы: от 12 – 25 человек.

Продолжительность занятий: 60 мин.

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия проводятся в спортивном зале и на

спортивной площадке 2 раза в неделю, 72 занятия в год.

Предполагаемые результаты по реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

Обучение навыкам владения мячом состоит из трех этапов:

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.
2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.
3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).
2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).
4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).
5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.
6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.
7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»).

Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Требования к уровню подготовки занимающихся:

Знать / понимать:

- роль занятий по физической культуре для физического развития;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях и в спортивном зале;
- названия и упрощенные правила игры в футбол.

Уметь:

- свободно ориентироваться на площадке;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, метать;
- взаимодействовать друг с другом во время игры;
- выполнять основные приемы техники спортивных игр футбол, баскетбол, волейбол;
- подчинять свои интересы интересам команды.

Методы обучения:

- словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
- выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.
- Наглядные методы обучения (демонстрация и показ);

Направленность: комплексная и тематическая.

Основными средствами являются физические упражнения из других видов спорта, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют благоприятные развития.

Изучение элементов техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация чёткого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приёмы целесообразно в обстановке, приближённой к игровой (игры вдвое ворот на площадке размером 8х5, 12х8, 15х10 метров и т.д. в разных составах 1х1, 2х2, 3х3), время игры каждой пары составов 3-5 минут.

Инвентарь и оборудование: уменьшенные и облегчённые мячи (футбольный мяч № 4 или волейбольный мяч), манишки нескольких контрастных цветов, стойки, разметочные фишки, ворота уменьшенных размеров.

Тестирование:

Для тестирования двигательных способностей детей 6 – 8 лет используются тесты для оценки быстроты, скоростно – силовых качеств и ловкости. Для оценки этих качеств используется бег на короткие дистанции (25 м.), прыжок в длину с места. Ловкость можно оценить, используя следующий метод: футболист, пробежал 25 метров без мяча, засекалось время. Далее на этой дистанции ставятся 4 стойки в 2-х метрах друг от друга, дальше два барьера, высотой 40 см., первый в 3-х метрах от последней стойки, второй следом через 3 метра. Футболист стартовал как обычно, потом пробежал змейкой между стойками, потом проползал под одним барьером и перепрыгивал через второй, после чего

финишировал. Из времени полученного на этой дистанции, вычитывается время чистого бега. Чем футболист координирован, тем меньше это время. На ранних этапах занятий футболом тестирование физических качеств позволяет оценить задатки ребёнка. Результаты, полученные в ходе тестирования, позволят тренеру вносить коррективы в организацию тренировочного процесса.

Режим тренировочной работы и требования к спортивно - оздоровительному этапу подготовки

Таблица 1

Этап подготовки	Время обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество часов в неделю	Наполняемость групп (человек)	Требования по подготовке
подготовительный	9 мес.	6 лет	2 час.	12-25	Удовольствие от двигательной и игровой активности

Тематический план направления «Футбол»

Таблица 2

№ п/п	Виды подготовки	Часы
1.	Основы техника безопасности	2
2.	Теоретическая подготовка	8
3.	Общая физическая подготовка	28
4.	Специальная физическая подготовка	32
6.	Тестирование уровня физической подготовки	2
	Всего часов	72

Содержание программного материала

1. Теоретическая подготовка:

- футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире
- учимся играть в футбол
- уметь нападать, уметь защищать

- простейшие правила игры
 - как избежать травматизма
 - как достичь положительного результата
2. Ведение мяча:
- внутренней и внешней сторонами подъема;
 - с разной скоростью и сменой направления;
 - с обводкой стоек;
 - с применением обманных движений;
 - с последующим ударом в цель;
 - после остановок разными способами.
3. Жонглирование мячом:
- одной ногой (стопой);
 - двумя ногами (стопами);
 - двумя ногами (бедром);
 - с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
 - с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
 - головой;
 - с чередованием «стопа – бедро - голова».
4. Остановки мяча:
- катящегося мяча внутренней стороной стопы;
 - катящегося мяча подошвой;
 - мяча катящегося под разными углами;
 - мяча летящего стопой, бедром.
5. Передача мяча:
- выполняемые разными частями стопы;
 - короткие, средние и длинные;
 - неподвижного мяча;
 - катящегося мяча;
 - головой.
6. Удары по мячу:
- 6.1. Удары по неподвижному мячу:
- после прямолинейного бега;
 - после зигзагообразного бега;
 - после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
 - после имитации сопротивления партнёра;
 - после реального сопротивления партнёра (игра 1х1).
- 6.2. Удары по движущемуся мячу:
- прямолинейное ведение и удар;
 - обводка стоек и удар;
 - обводка партнёра и удар.
- 6.3. Удары после приёма мяча:
- после коротких, средних и длинных передач мяча;
 - после игры в стенку (короткую и длинную).
- 6.4. Удары в затрудненных условиях:
- по летящему мячу;
 - из – под прессинга;
 - в игровом упражнении 1х1.

6.5. Удары в упражнениях, моделирующие фрагменты игры.

6.6. Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;

- штрафные и угловые удары.

7. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

8. Отбор мяча у соперника.

9. Вбрасывание мяча из аута.

10. Техника передвижений в игре.

Модель построения занятий по футболу на спортивно – оздоровительном этапе

Таблица 3

Этап подготовки	Возраст зачисления	Основные задачи	Основные средства тренировки	Основные методы тренировки
Подготовительный этап	6-8 лет	Обучение минимальным и простым двигательным действиям; ознакомление техникой владения с мячом	Подвижные и спортивные игры, упражнения из других видов спорта связанных с проявлением быстроты, ловкости, гибкости. Специальные упражнения: подводящие, индивидуальные упражнения с мячом. Эстафеты. Мини - футбол	Игровой. Повторный. Избирательных воздействий. Равномерный. Переменный.

Методические рекомендации

Обучение детей 6 – 8 лет начинается обучению движению, координации, основам техники и тактики.

Техническая подготовка в футболе. Техника игры в футбол охватывает все процессы движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры подразделяется на технику игры без мяча и технику игры с мячом. Техника без мяча включает в себя бег и различные формы смены направления бега игрока, технику прыжков, различные остановки и развороты.

Техника с мячом охватывает удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения (финты) с мячом, приемы мяча и вратарскую технику.

Только правильно подобранные, следующие друг за другом упражнения будут способствовать техническому прогрессу начинающего футболиста. Усложнять деятельность в процессе обучения надо постепенно.

Всевозможные вариации бега, прыжков, поворотов, остановок, а также разные их сочетания мы постоянно наблюдаем в футболе.

Классификация двигательных действий в футболе:

- Бег – обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, по дуге, с изменением направления и скорости;
- Прыжки – толчком двумя ногами, толчком одной ногой, с места, в движении;
- Остановки – прыжком, выпадам, но одну ногу на две ноги, на месте и в движении;
- Повороты – переступанием, прыжком, на опорной ноге, в сторону, назад, с места и в движении.

Чем больше у начинающего футболиста освоенных движений, тем подвижнее он, тем легче осваивает он и различные действия с мячом. Неправильная техника бега будет сказываться на скорости футболиста, малый объем двигательных действий тоже будет влиять на скорость выполнения сложных действий с мячом и без мяча.

Упражнения для обучения технике передвижения (см. Приложение 1):

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- бег с ноги на ногу;
- бег спиной вперед;
- прыжки приставными шагами;
- скрестный бег;
- ходьба на разных сторонах стопы (на пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы)

Эти несложные упражнения научат занимающихся правильно, а значит быстро и экономно передвигаться. Также научат эффективно использовать стопу в беге и прыжках. Данный комплекс упражнений поможет синхронизировать работу рук и ног, что также очень важно. Нельзя забывать о положении корпуса и центра тяжести в момент бега или прыжков. Умелое изменение положения общего центра тяжести в процессе передвижения путем наклона корпуса или всего тела сильно способствует качеству передвижения.

Нельзя забывать о важных вещах при выполнении упражнений:

- упражнения должны доставлять радость ребенку
- упражнения не должны длиться долго
- каждое упражнение должно чередоваться с паузой отдыха
- следить за правильностью выполнения и вовремя корректировать ошибки.

Упражнения для развития чувства мяча (см. Приложение 2):

- перекаты мяча в движении:

занимающийся выполняет шаги одной ногой, а мяч прокатывает под стопой другой ноги. И так по 15 – 20 раз левой, потом правой ногой. Упражнение нужно выполнять правой и левой ногой поочередно, через шаг.

- перекаты мяча на месте:

занимающийся стоит на одной ноге, другую ставит на мяч. В этом исходном положении стоя на одной ноге надо катать мяч другой ногой вперед – назад, дотрагиваясь до мяча сначала подошвой, а потом подъемом. Также из этого положения мяч катаем вправо –

влево, касаясь мяча то внутренней стороной стопы, то внешней. Упражнение выполнять левой и правой ногой поочередно

- контроль мяча в беге на месте:

исходное положение – стоя на двух ногах, мяч между ногами. Подпрыгиваем поочередно, то на левой, то на правой ноге в то же время легко касаясь мяча с боку. Получаются прыжки с ноги на ногу с ударами по мячу слева и справа. Колени чуть согнуты, необходимо максимально долго прыгать с ноги на ногу, не отпуская от себя мяч.

- удары по мячу:

занимающийся подбрасывает мяч невысоко и ударяет по мячу подъемом правой ноги, после чего ловит мяч, не давая ему упасть на землю. Удары правой и левой ногой необходимо чередовать. Подбивать также мяч можно и бедром.

- жонглирование:

на первоначальном этапе обучения используется упрощенный вариант, чередуя удары по мячу с ударом мяча о землю. Далее можно предложить занимающемуся сделать 2-3 удара ногой по мячу и раз мяч ударяется об землю. Если этот вариант жонглирования получается то можно приступить к обычному жонглированию, не позволяя мячу ударяться о землю.

Необходимо научить детей сочетать разные способы ударов (подъемом, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, бедром, головой), способность менять силу ударов и траекторию полета мяча, жонглировать мячом на месте и в движении. Также обращается внимание на то, чтобы жонглирование велось двумя ногами.

Физическая подготовка. Приоритетной задачей на подготовительном этапе занятий для занимающихся 6-8 лет будет развитие быстроты и ловкости. Использование упражнений из таких видов спорта как легкая атлетика, гимнастика, акробатика, баскетбол, гандбол, а также разнообразные подвижные игры, эстафеты способствуют развитию данных качеств. Чем больше двигательная база ребенка, чем быстрее и точнее он выполняет разные движения в любых их сочетаниях, тем выше развита у него ловкость.

Отличными упражнениями для развития ловкости являются акробатические и гимнастические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок вперед – прыжок вверх (с поворотом кругом), кувырок назад – прыжок вверх (с поворотом кругом), колесо в правую и левую сторону.

К выполнению этих упражнений есть определенные требования:

- выполнять упражнения на специальном мягком покрытии, гимнастических матах
- использовать подводящие упражнения: группировки, перекаты
- осуществлять помощь и страховку

Хорошим средством для развития ловкости являются упражнения с мячами.

Разнообразные подбросы мяча, ловля в сочетании с поворотами, приседаниями и другими действиями, великолепные для этого средства.

Вот некоторые из них:

- подбросить мяч вверх, коснуться руками земли, и поймать мяч
- ударить мяч об землю, сделать полный оборот вокруг своей оси и поймать мяч
- балансируя на одной ноге, бить мячом об землю.

Развитие быстроты в младшем возрасте является приоритетной задачей.

В футболе быстрота обычно проявляется в комплексе показателей: в быстроте реакции и тактического мышления, в скорости стартового разгона и на дистанции, в скорости выполнения технических приемов и переключения от одного действия к другому. Все эти формы проявления быстроты не зависимы друг от друга, и тренировать их надо как раздельно, так и комплексно.

Требования к выполнению упражнений с целью развития быстроты:

- упражнения выполняются с максимально возможной скоростью
- любое повторное упражнение выполняется после восстановления (пульс ниже 100 уд./ мин., ровное дыхание)
- длительность упражнения не должна превышать 8-10 сек.

Гибкость в возрасте 6-8 лет используется как вспомогательное качество, поэтому и времени на него много отводить не следует. Главное, чтобы упражнения выполнялись регулярно. Не нужно выполнять упражнения через сильную боль.

Развитию разных физических качеств, способствуют различные спортивные игры (пионербол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, гандбол), а также эстафеты и подвижные игры.

Подвижные игры. Участие в подвижных играх способствует проявлению индивидуальности юного футболиста и благоприятно сказывается на процессе формирования двигательных навыков. Поскольку подвижные игры и эстафеты, как правило, организуются в виде соревнований отдельных футболистов или команд и проходят в обстановке эмоционального подъема и активного переживания участвующих, то это способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям.

Во время проведения подвижных игр открывается широкая возможность наблюдать за поведением детей, распознавать индивидуальные черты характера, влиять на уровень их физического развития. Лучшего средства, чем подвижные игры для развития ловкости, координации и быстроты, причем во всех ее проявлениях, найти, просто невозможно.

Список литературы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе – М. «Просвещение», 1986,.
2. Андреев С.М., Кыянченков В.Г. Организация подготовки спортивных резервов в футбольных клубах ГДР: Метод, рекоменд. – М., 1986. – 42 с.
3. Бойченко Б.Ф. Методика комплексного контроля в процессе отбора юных футболистов: Методические рекомендации – М., 1984. – 29 с.
4. Былеева Л.В., Короткое И.М. Подвижные игры – М.: ФиС, 1982. – 224 с.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола – М.: ФиС, 1969. – 214 с.
6. Годик М.А., Черепанов П.П., Галеев Р.З. Комплексная оценка атакующих действий как метод контроля соревновательной и тренировочной деятельности в футболе: Методические рекомендации – М., 1984. – 44 с.
7. Годик М.А. Отбор юных футболистов на этапе начальной подготовки /М.А. Годик, А.Н. Чкаусеки, А.А. Гукасян, Б.Ф. Бойченко // Футбол: Ежегодник. М.:1986 – С. 104.
8. Голомазов С, Чива Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов – М.: ТОО «Валери» 1994– 81с.
9. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры – М.: «Спартак Адем Пресс», 2002. – 472 с.
10. Кузнецов В.С. Организационно – методическая структура учебно – тренировочного процесса в СДЮСШОР по футболу: Метод. рекоменд. – М.:, 1990. 69с.
11. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра – Спорт, 2000 – 192с.
12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников /В.И. Лях.: Пособие для учителя. – М.: Издательство АСТ, 1998. – 272 с.
13. Массовый футбол (дети не старше 12 лет). /Организационно – методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров – преподавателей детско – юношеских спортивных школ. Российский футбольный союз. М., 2015. 107с.
14. Методика отбора и основы начальной подготовки юных футболистов. Метод, рекомендации / Сост. М.А. Годик и др. – М., 1985. – 38 с.
15. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов – М.: ФИС, 1982. – 280 с.
16. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» /Министерство спорта Российской Федерации.- М.: Спорт, 2018.-25 с.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Аст – рель: АСТ, 2002. – 864 с.
18. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенков Н.В. – Н. Новгород: ООО «Спринт», 2015 -256 с.
19. Программа спортивной подготовки по футболу. Ярославль, 2017, - 59 с.
20. Сучилин А. А. Подготовка юных футболистов М.: 1987,- 1 16 с.
21. Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. Учебное пособие, 1997.– 116 с.

Комплекс упражнений для обучения технике передвижения
в футболе занимающихся 6-8 лет

Таблица 4

Упражнение	Требование к выполнению	Ошибки
Бег с высоким подниманием бедра	<ul style="list-style-type: none"> • высокий вынос бедра • синхронная с ногами работа рук в вертикальной плоскости • небольшой общий наклон корпуса в сторону движения • касание земли только передней частью стопы 	<ul style="list-style-type: none"> • бег на полной стопе или пятках • ровный корпус, или наклон назад • работа руками в горизонтальной плоскости • недостаточный вынос бедра
Бег с захлестыванием голени	<ul style="list-style-type: none"> • бег на передней части стопы • касание пятками ягодиц • ровный корпус, прогиб спины назад • руки на ягодицах или сцеплены за спиной (для устойчивости тела) 	<ul style="list-style-type: none"> • бег на пятках • не ритмичная работа ног • общий наклон вперед • вынос бедра вверх • недостаточное сгибание голени в коленном суставе
Бег с ноги на ногу	<ul style="list-style-type: none"> • максимальный вынос бедра • сильный толчок стопой • фаза полета • активная работа рук в момент толчка 	<ul style="list-style-type: none"> • недостаточный вынос бедра • отсутствие фазы полета • несинхронная работа рук
Бег спиной вперед	<ul style="list-style-type: none"> • ровный корпус • бег на передней части стопы • активное отталкивание стопой не поднимая ног 	<ul style="list-style-type: none"> • заваливание корпуса назад • наклон тела вперед • бег на пятках • поднимание ног, сгибание бедра при беге
Прыжки приставным шагом	<ul style="list-style-type: none"> • прыжки четко боком • сильные отталкивания двух ног • прыжки на передней части стопы 	<ul style="list-style-type: none"> • прыжки на полной стопе • прыжки полубоком • недостаточное отталкивание
Скрестный шаг	<ul style="list-style-type: none"> • передвижение четко одним боком • передвижение на передней части стопы • синхронная работа рук и повороты корпуса • верное распределение функций ног (одна – опорная, другая выполняет скрестные движения) 	<ul style="list-style-type: none"> • передвижение то правым, то левым боком попеременно • передвижение на полной стопе • неверная работа ног в ходе передвижения

Ходьба на разных сторонах стопы (на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, перекатом с пятки на носок)	<ul style="list-style-type: none"> • правильное положение тела (туловище выпрямлено, голова – прямо) • согласованность движения рук и ног 	<ul style="list-style-type: none"> • не согласованность движения рук и ног, отсутствие равновесия • не правильная осанка

Приложение 2.

Специфика и формат игровой, тренировочной деятельности для детей младшего возраста
6-8 лет

Таблица 5

Состав	Варианты составов команд (чел.)		Размеры футбольного поля/площадки (м, ширина x длина)		Размеры Ворот(м, ширина x высота)		Игровое время + перерыв (мин.)		Мяч, №	Игровой процесс	Запасные и замены (чел.)	Упрощенные правила футбола	Судейство
	Без вратаря	С вратарем	мин.	макс.	мин	макс	мин	макс.					
4x4	4x4	(3+1) x (3+1)	12 x 20	15x 25	1,5 x 1	3x2	2x15 +5	2x20 +5	Футбольный №3/№4	Никаких чемпионатов и таблиц результатов	Количество замен не ограничено, в т. ч. обратных без остановки игры	Без офсайдов Без запрета паса назад вратарю (может играть руками) Пенальти -6м При свободном штрафном, угловом ударе соперник находится на расстоянии не менее 3м от мяча	Без судьи (судейство могут осуществлять тренеры, информативно – без свистка)

В тренировочном процессе, играх по специальным правилам используются в т. ч. ворота размером 2 x 1м, 2,4 x 1,2 м.

Горелки с мячом

Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки, т.е. парами. В пяти шагах впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же хватается мяч и «салит» им одного из бегущих. «Осаленный» делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место.

Летучий мяч

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кем был брошен мяч, становится водящим. Водящий не может коснуться мяча, когда мяч находится в руках игрока.

Мяч с топотом

Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. На середину поля кладут любой предмет. Игру начинают по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч, быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

Круг

Все играющие, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему мячу. Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, играющие разбегаются. Водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить. Водящий задерживает только летящий мяч, пятнает детей с того места, где поднял мяч.

Зайчики

Водящий с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих. Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.

Наоборот

Дети встают в круг. В центре – ведущий с мячом в руках. Показывая движения или действия с мячом, он бросает его одному из игроков со словами: «Сделай наоборот!».

Игрок, получивший мяч, должен выполнить противоположное движение и вернуть мяч ведущему (например, при подбросе ведущим мяча вверх – ударить об пол, при перебросе из руки в руку – покатить по полу, при приседании с мячом – подпрыгнуть). В конце игры отмечают дети, правильно выполнившие противоположные действия.

Меткий стрелок

Выбранный по считалке водящий встает в центр круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в круге, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно. Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх. Подброшенный мяч – сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-домики, расположенные в 2-3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке-домике.

Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертываются от мяча. Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.

Мячик кверху (русская народная игра)

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!». Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху – игра продолжается. Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова «Стой!» – продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

Блуждающий мяч

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегает вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Играй, играй мяч не теряй

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнал все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков. Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д.

Мяч по кругу

ети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5 – 2 м. Каждая групп становится в круг. Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

Будь внимателен

Дети становятся в круг, водящий (взрослый) – в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч.

Десять передач

Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5-2 м. У каждой пары – по мячу. По сигналу дети передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить на землю. Побеждает пара, быстрее всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержит мяч.

Вызови по имени

Дети делятся на 3-4 группы, каждая из них становится вокруг обруч. Один игрок группы встает в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается. (Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч).

Поймай мяч

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч. Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

Ловишка в кругу

Дети становятся в круг, водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймет мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

Мяч – водящему

Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг. В центре круг – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы (1-3 раз), водящий поднимет его вверх. Побеждает команда, которая меньшее количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

Стой!

Дети становятся в круг, водящий с мячом – в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду:

«Стой!» все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

За мячом

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две команды, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн – водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернуться на свои места, а мяч окажется у водящего. (Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению).

Охотники и звери

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки – звери. Одна половина площадки – лес, другая – поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из лес в поле. Охотники стараются поймать зверей – попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осадили».

Успей поймать мяч

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет свое место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз.)

Займи свободный кружок

Все дети, а исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается. Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей бросать и ловить мяч.