

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №6
Калининского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий ГБДОУ д/с №6
_____ (В.К.Куприянова)
« ____ » _____ 2016г.

Программа дополнительного образования «Юные зенитовцы»

Срок реализации – 2 года

Автор-составитель: инструктор по физической культуре
ГБДОУ д/с №6
Васильева Ирина Евгеньевна

**Санкт-Петербург
2016г.**

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы «Юные зенитовцы».....	5
3. Формы, методы работы:.....	5
4. Учебно-тематическое планирование	6
5.Календарно-тематический план	7
6.Материально-техническое обеспечение программы	11
7.Предполагаемые результаты, формы, методы, критерии их оценки.....	11
8.Условия реализации программы	15
9.Список литературы.....	19
ПРИЛОЖЕНИЯ	20

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

В настоящее время дошкольное образование в России претерпевает существенное обновление, ключевой тенденцией которого является гуманизация целей и принципов обучения и воспитания. Однако часто образовательный процесс детей старшего дошкольного возраста организован так, что основное предпочтение отдается подготовке к обучению в школе на фоне подавления двигательной активности детей. Подготовка к обучению в школе требует от детей значительного психофизиологического напряжения, поэтому особую значимость приобретают вопросы повышения физической и умственного развития ребёнка.

Старший дошкольный возраст характеризуется интенсивным развитием основных систем организма человека. В этот период активно развиваются двигательные способности, среди которых ведущее место занимает координация движений. При этом, несмотря на весьма большое количество учебных программ, направленных на совершенствование образования в ДОУ, развитию данного качества не уделяется должного внимания. Предпочтение отдается обучению основным видам движений и развитию двигательных качеств. Занятия проводятся с использованием традиционного набора средств (строевые упражнения, основные виды движений, подвижные игры).

Элементы спортивных игр, используемые на занятиях, носят эпизодический характер или вообще отсутствуют. Тогда как их ценность в совершенствовании деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития и двигательных качеств отмечалась многими ведущими специалистами. Несмотря на отмечаемую педагогическую ценность элементов спортивных игр и футбола в частности, они до настоящего времени не находят должного применения в практике физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Одной из причин является недостаточность научной и методической разработанности данной проблемы.

Рабочая программа по футболу «Юные зенитовцы» предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста. Рассчитана программа на 2 года обучения детей в возрасте от 5 до 7 лет (старшая, подготовительная группы). Обучение реализуется в режиме занятий. Продолжительность занятий для детей от 5-7 лет 1 час в неделю (2 занятия по 30 минут) – 60 часов в год.

Футбол – один из самых популярных и массовых коллективных игр. Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Достоинства занятий по футболу известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие

занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Цель занятий футболом в ДООУ – ознакомление детей с определённым видом игры и основами её техники.

Задача обучения игре в футбол детей старшего дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребёнка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении – это её эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда забывают о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее. Так формируется осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом.

В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учёте реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

Приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

2. Цель и задачи программы «Юные зенитовцы»

Цель программы: обучить детей старшего дошкольного возраста игре в футбол, приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей старшего дошкольного возраста..
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.

3. Формы, методы работы:

Формы обучения:

- Занятия
- Подвижные игры
- Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: дни здоровья, соревнования, физкультурные праздники.

Методы обучения:

- Рассказ и показ инструктора по физической культуре
- Упражнения:

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения в беге;
- прыжковые упражнения;
- упражнение для мышц рук;
- упражнение для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног.

Подводящие упражнения:

- имитационные упражнения без мяча;
- игра с мячом у стенки: удар с наброса мяча, прием и передачи мяча после отскока от пола;
- специальные упражнения;
- Игровой метод.
 - Двусторонняя игра, один против другого или в парах.
- Соревновательный метод.
 - Внутригрупповые соревнования и т.д
- Поточный метод

Дети выполняют упражнения друг за другом в указанном интервале.

- Интервальный метод:

Смена выполнения упражнений по времени.

- Круговой метод.

Применяется в начальной стадии обучения и в подготовительной

Педагогические технологии:

Здоровьесберегающие, игровые, технология проектной деятельности, технология личностно-ориентированного взаимодействия педагогов с детьми, информационно-коммуникативные технологии, социоигровые технологии

Виды отчетности:

- Календарное планирование
- Комплексно-тематическое планирование
- Диагностические материалы
- конспекты досугов, развлечений, дней здоровья и т.д.

Указанные формы учетной и отчетной документации являются общими, открытыми для контроля различными представителями контролирующих инстанций (администрации образовательного учреждения, контрольного ревизионного управления и т.д.). Исключая результаты диагностики.

4. Учебно-тематическое планирование

	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
сентябрь	30 мин.	50 мин.	1 ч. 20 мин.	1 ч. 20 мин.
октябрь	30 мин.	50 мин.	1 ч. 20 мин.	1 ч. 20 мин.
ноябрь	30 мин.	50 мин.	1 ч. 20 мин.	1 ч. 20 мин.
декабрь	30 мин.	50 мин.	1 ч. 20 мин.	1 ч. 20 мин.
январь	20 мин.	50 мин.	1 ч. 20 мин.	1 ч. 30 мин.
февраль	20 мин.	50 мин.	1 ч. 20 мин.	1 ч. 30 мин.
март	20 мин.	50 мин.	1 ч. 20 мин.	1 ч. 30 мин.
апрель	20 мин.	50 мин.	1 ч. 20 мин.	1 ч. 30 мин.
май	20 мин.	50 мин.	1 ч. 20 мин.	1 ч. 30 мин.
Итого в год	3 ч. 40 мин.	7ч. 30 мин..	12 ч.	12 ч. 50 мин.
Всего в год	36 часов			

5. Календарно-тематический план

План занятий по футболу:

Подготовительная часть (разминка).

- разогревание организма.

Основная часть (упражнения в исходном положении стоя).

- последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.

Бег и прыжки.

- максимальная нагрузка.

Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа.

- комплексная проработка всех групп мышц.

Заключительная

- восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

Структура комплекса и направленность каждой из его частей:

1. Подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.
2. В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.
3. Заканчивается основная часть состоит из беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнений, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.
4. Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

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

	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
сентябрь	значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека	комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.), необходимых для успешной игры в футбол	развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры	обучение технике игры без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставным шагом, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком
октябрь	влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма	развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, футбольные мячи, тренажеры и т.д.	упражнения для развития футбольной скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле	обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой и головой, остановка и обработка мяча, ведение мяча, вбрасывание и техника игры вратаря
ноябрь	гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика	легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, 1500 метров, кросс 500 до 2 000 метров, метание, прыжки в	развитие взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча	обучение ударам по мячу ногами: внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком,

	травматизма	высоту и длину с места		пяткой
декабрь	техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи	гимнастические и акробатические упражнения	развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий	обучение ударам по мячу головой: удар, выполняемый активным движением туловища; удар, выполняемый кивком. Они выполняются стоя, в прыжке вверх, в прыжке вперед с нападением
январь	основы и методы техники и тактики игры в футбол	упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.	специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту	обучение остановке и обработке мяча: остановка мяча грудью, остановка мяча бедром, остановка мяча внутренней и внешней частью стопы, остановка поднимающегося мяча внутренней частью стопы, остановка мяча в передвижении
февраль	правила игры, организация соревнований	подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «регби», «ручной мяч» и т.д.;	специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту	обучение ведению мяча: ведение мяча шаговыми ударными движениями внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, носком
март	оборудование и инвентарь, роль специального	подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место»,	акробатические упражнения при отборе мяча и ударах по воротам	обучение финтам: финт «наступление подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой»,

	оборудовани я в повышении эффективнос ти тренировочн ого процесса	баскетбол без ведения, «регби», «ручной мяч» и т.д.;		«проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара», убирание мяча внутренней частью подъема», «переступание через мяч»
апрель	установка на игры и их разбор, индивидуаль ные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр	подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «регби», «ручной мяч» и т.д.;	акробатические упражнения при отборе мяча и ударах по воротам	обучение отбору мяча: в выпаде, толчком плеча обучение введению мяча в игру
май	установка на игры и их разбор, индивидуаль ные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр	сдача нормативов по физической подготовке	Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря	обучение технике игры вратаря: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, перевод мяча, бросок и выбивание мяча

6. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении в дневное время или на уличной спортивной площадке (после окончания рабочей смены специалиста (после 16.00.)

Время согласовывается индивидуально с каждым педагогом, график составляется в начале учебного года.

Количество инвентаря и оборудования необходимое для реализации программы «Юные зенитовцы»

№ пп	инвентарь	Количество шт.	Срок использования	Примечание (наличие инвентаря)
1.	Мяч для футбола	16	2 года	+
2.	Мяч набивной (1-2 кг)	8	5 лет	+
3.	Секундомер электронный	1	5 лет	+
4.	Скакалки	16	2 года	+
5.	Насос и иглы	1 комплект	3 года	+
6.	Щитки футбольные	10	5 лет	-
7.	Гетры	10	5 лет	-
8.	Гиря 0.5 кг	16	5 лет	+
9.	Футбольные ворота	2	5 лет	+

7. Предполагаемые результаты, формы, методы, критерии их оценки

Основные показатели развития детей прошедших программу по футболу «Юные зенитовцы»:

- Повышение физической выносливости.
- Улучшение осанки, гибкости суставов.
- Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
- Развитие чувства самостраховки.
- Умение играть в футбол

Специальные тесты с элементами игры в футбол:

«Приемы мяча»

Прием мяча «внутренней стороной стопы», катящегося навстречу мячу, выполняется так: ребенок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу и в момент соприкосновения с мячом отводит ногу немного назад. (Рис. 2). Число попыток 5 раз, учитывается правильность выполнения остановки мяча.



Рис. 2

Прием мяча «внешней стороной стопы», применяется в случаях, когда мяч падает сбоку от игрока. Остановку мяча выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной. Правая нога согнута в колене с опущенной пяткой и приподнятым носком, выносится вперед - влево, левая - вперед - вправо. Прием мяча осуществляется в момент его приземления. Число попыток 5 раз, учитывается правильность выполнения остановки мяча. (Рис. 3).



Рис. 3

«Удары по мячу»

Удары по мячу ногой выполняются *«серединной подъема»*, *«внутренней»* и *«внешней» частью подъема*. Футболист, готовясь к удару, за счет свободного замаха накапливает определенную энергию, нога сильно отводится назад, а затем начинает движение вперед сильно сгибаясь.

Опорная нога слегка согнута в коленном суставе ставится чаще всего с пятки, а во время движения сгибается еще больше, вес тела переносится на всю ступню, а затем в момент отрыва мяча от стопы совершается подъем на носок. Перед соприкосновением стопы с мячом нога представляет собой жесткий рычаг. (Рис. 4). На выполнения задания дается 3 попытки для каждого теста, учитывается правильность выполнения удара по неподвижному мячу.



Рис. 4

«Вбрасывание мяча» за боковой линии осуществляется так: ребенок берет мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги ставятся в положение небольшого шага или параллельно. Отклонившись назад, он быстро бросает мяч, выпрямляя руки. (Рис. 5). Число попыток 5 раз, учитывается правильность выполнения выбрасывания мяча из - за головы, без отрыва ног от земли.

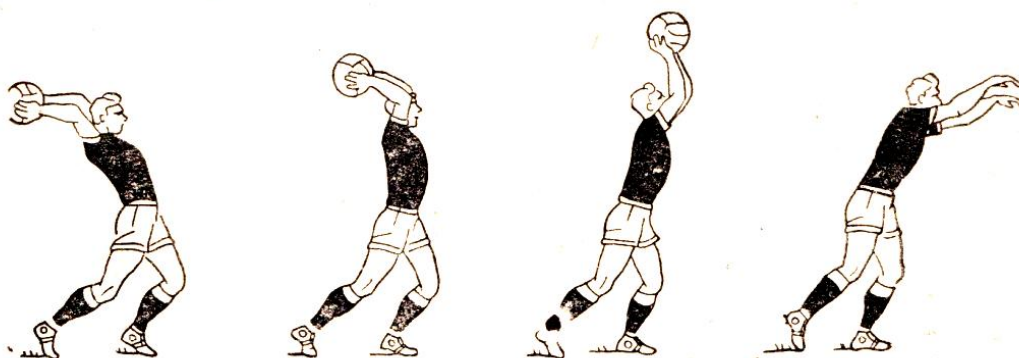


Рис. 5

«Ведение мяча» осуществляется последовательными толчками *«внешней или внутренней частью подъема»*. (Рис. 6 и 7). Проводиться на ровной дорожке длиной 10 м. На дистанции ставятся стойки, расстоянии 2 м. друг от друга. Выполняется одна попытка. Время движения засекается с линии старта, учитывается (в десятых долях секунды) по команде «марш», до момента пересечения финишной линии.

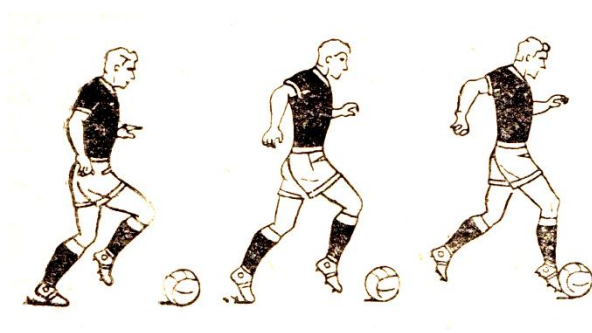


Рис. 6



Примерная таблица фиксации результатов освоения программы

ФИ ребенка	Остановка мяча		Удары по мячу				Выбрасывание мяча	Ведение мяча	
	Внутренняя сторона стопы	Внешняя сторона стопы	Серединой подъема	Внутренней частью подъема	Внешней частью подъема	Внутренняя часть подъема		Внешняя часть подъема	Внутренняя часть подъема

Формы, методы, критерии оценки

В результате ознакомления и совершенствования элементов спортивной игры «Футбол» воспитанники должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что воспитанники, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

8. Условия реализации программы

Правила игры для дошкольников. Цель игры

С детьми дошкольного возраста проводится упрощенный вариант игры в футбол (на площадках меньших размеров и с меньшим числом игроков в командах).

Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные детям требования, например одиннадцатиметровый, угловой удары и другие правила большого футбола. Кроме того, воспитатель может сам оговорить некоторые правила: например, играть с вратарем или без него и т.д.

Каждая команда состоит из 5-8 детей и нескольких запасных. Один из игроков – капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки. Цель команды в игре – забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры. Воспитатель следит за выполнением правил игры и принимает решения во всех спорных случаях. Он останавливает игру при нарушениях правил игроками, следит за поведением детей на площадке, контролирует продолжительность игры. Игра продолжается 30 минут. Время игры делится на две половины по 15 минут каждая, с пятиминутным перерывом.

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот между стойками под перекладиной и если при этом не были нарушены правила игры. Команда, забившая большее количество мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, игра считается законченной вничью. В конце игры проводится малоподвижная игра (продолжительностью 3-5 минут) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его (ногами) партнеру по команде, забивать мяч в ворота. Задача игроков противоположной команды – не пропускать соперника к своим воротам и не давать забить мяч. Все действия с мячом выполняются только ногами. Касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой, а руками касаться мяча разрешается только вратарю.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора стороны или начального удара.

Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля, и игра начинается по сигналу воспитателя одним из игроков команды, начинающей игру. Ребенок направляет мяч в сторону соперника. Игроки команды противников должны находиться от мяча на расстоянии не менее 3 метров. Ребенок, производящий начальный удар, не имеет права вторично касаться мяча раньше других детей. После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, игроком команды, в ворота которой был забит мяч. После установленного перерыва команды меняются сторонами, и начальный удар производится с центра поля игроком противоположной команды, т.е. той, которая не начинала игру.

Воспитатель может менять игроков в течение всей игры. Любой из игроков команды может заменить вратаря. Если кто-то из детей очень устал, получил травму или недисциплинированно себя вел, воспитатель останавливает игру, при необходимости помогает ребенку или заменяет его.

Мяч, пересекший боковую линию или линию ворот по земле или по воздуху, считается вышедшим из игры. Мяч считается в положении вне игры и тогда, когда игру останавливает воспитатель. В течение всего остального времени мяч считается в игре даже тогда, когда он отскакивает на поле от стойки или перекладины ворот или дети прекращают игру, предполагая, что произошло нарушение правил и судья остановит игру.

Игрокам не разрешается ставить сопернику подножку, ударять противника ногой, толкаться, тянуть за одежду, за руки, нападать на вратаря, стараться отобрать у него мяч. Нарушением правил игры считается также бег с мячом в руках, попытка ловить его. Если игрок нарушает правила, воспитатель останавливает игру и делает ему замечание. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если нарушение совершили одновременно игроки обеих команд, в этом случае и тем и другим назначается штрафной удар (по неподвижному мячу) с места нарушения. За грубые нарушения правил игрок удаляется с поля (с правом его замены) на 1-3 минуты.

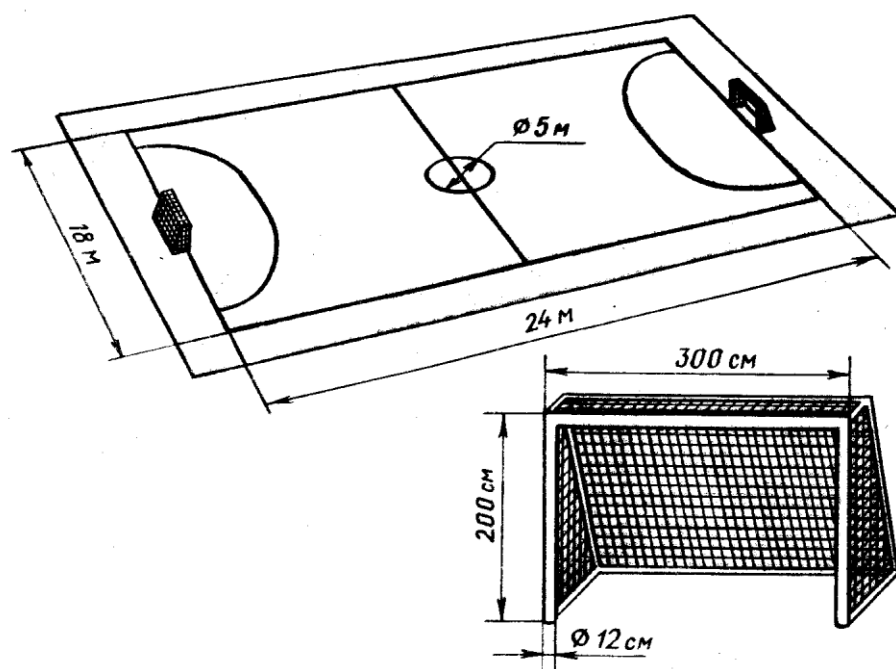
Надо приучать играть детей дружно, помогать друг другу, сочувствовать при неудаче.

Условия реализации программы

Оборудование площадок и инвентарь для игры.

На участке с травяным покрытием оборудуется футбольное поле, длина поля не должна превышать 24 метра, ширина 18 метров. Если детский сад не располагает

достаточной площадкой, то игра проводится с меньшим числом игроков в командах на площадках любых размеров. Разметка площадки делается мелом. Поперек площадки отмечаются средняя линия и центральный круг диаметром 5 метров (рис. 1). На концах площадки ставятся ворота высотой 2 метра, шириной 3 метра. Ворота делаются из круглого столба диаметром 12 см или из металлических труб. Они окрашиваются белым цветом. С противоположной стороны площадки на воротах устанавливаются крючья, с помощью которых крепится сетка. Чтобы избежать ушиба детей в играх, ворота ограничиваются с боков при помощи полиэтиленовых предметов. На всех углах площадки и на месте пересечения средней и лицевых линий ставятся яркие флажки высотой 0,80 – 1 метр. Футбольное поле можно использовать также для подвижных игр, игр в городки, в бадминтон. Зимой его можно заливать водой и оборудовать каток.



Требования к квалификации педагога, реализующего данную программу:

Для работы по программе желательно привлечение инструктора по физическому развитию с высоким уровнем профессионального развития, который:

- имеет специальное, педагогическое, спортивное образование;
- пользуется устойчивым положительным авторитетом и доверием в среде детей, прошедший специальный профессиональный отбор для работы по должности;
- понимает и поощряет индивидуальные различия детей;

- строит свою работу с учетом индивидуальных различий детей;
- ежедневно развивает и поощряет успешность воспитанников;
- основывает свою работу на теории обучения и новейших научных исследованиях;
- постоянно развивает свои знания об индивидуальных особенностях детей;

9.Список литературы

1. Веревкин М.П. Мини-футбол на уроке физической культуры.-М.:Физкультура и спорт, 2006г.-192с
2. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарям.- М.:Физкультура и спорт, 2006г.- 158с
3. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.- М.:Физкультура и спорт, 2005г.- 139с
4. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Универсальная техника атаки. М.:Физкультура и спорт, 2004г.-209с
5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом. М.:Физкультура и спорт, 2006г.-162с
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки. Техники реализации стандартных положений.- М.:Физкультура и спорт, 2007г.- 142с
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки техники игры головой.- М.:Физкультура и спорт, 2008г.-125с
8. Перепекин В.Н. Восстановление работоспособности футболистов. М.: ООО «Изд-во АСТ» : «Изд-во Астрель»,2003.- 526 с.
9. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов.- Минск: Вышей. Школа, .2005г.
- 10.Беляева Н.Т., Юровский С.Ю., Дневник самоконтроля. М.: 1994.
- 11.Жан-Люк Чесно, Жирар Дюре. Футбол. Обучение базовой технике М, «Академия», 2006г.
- 12.Железняк Ю.Д. Спортивные игры.- Москва, «Академия», 2002г.
13. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов.-М.: Просвещение 2005г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

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 без мяча и технику с мячом. Техника без мяча включает в себя бег и различные формы смены направления бега игрока, технику прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

Техника с мячом охватывает удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарскую технику. Футбольный фристайл .

Виды ударов

Удары по мячу ногой разделяются на более употребительные и менее употребительные.

К первой группе относятся:

- удар внутренней стороной стопы,
- удар внутренней частью подъема,
- удар подъемом и удар внешней частью подъема.

Ко второй группе относятся:

- удар внешней стороной стопы,
- удар пяткой,
- удар подошвой,
- удар коленом и удар бедром.

Во время игры удары по мячу ногой применяются при передаче мяча (пас), при ударе по воротам, при штрафных и свободных ударах. Если сила удара направлена не через центр мяча, то мяч может «срезаться», т. е. будет вращаться вокруг своей вертикальной оси и опишет дугу во внешнюю сторону. Удар по мячу представляет собой комплексное движение. При сильных ударах большую роль играет движение верхней половины туловища.

Удар по мячу ногой

Во время ударов по мячу ногой футболист слегка наклоняет туловище вперед и переносит тяжесть тела на опорную ногу, которая слегка согнута в колене, для большей устойчивости. Руки также расставлены в стороны для поддержания равновесия. В момент удара для его усиления туловище выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, выносится вперед. Лишь в таком положении футболист может сохранить равновесие и нанести наиболее сильный удар по мячу.

Большое влияние на траекторию полета мяча оказывает положение и удаленность опорной ноги от мяча. Если игрок находится вблизи мяча, то он использует низкие передачи. Положение голеностопного сустава должно быть по возможности четко фиксировано. В момент удара футболист должен смотреть на мяч, ибо расстояние до цели он фиксирует заранее. Эти основные замечания относятся ко всем видам ударов по мячу ногой.

Удары по мячу головой

Удары по мячу головой используются в основном для передачи высоколетящих мячей. Удары головой выполняются без прыжка, в прыжке, на бегу и в прыжке прогнувшись. Предпосылками для интенсивного удара являются хороший замах верхней частью туловища и напряжение затылочной мускулатуры. Наиболее точные удары выполняются лбом.

Техника передвижения

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Остановка мяча

Под этим понимают все технические элементы, которые используются игроком при остановке катящегося или летящего мяча. Катящиеся мячи чаще всего останавливают внутренней стороной стопы или подошвой. Мяч, падающий сверху спереди, также останавливают подошвой или внутренней стороной стопы.

Летающий мяч можно, остановить также головой, грудью или животом. При остановке мяча с переводом игрок сначала останавливает мяч ногой (внутренней или внешней частью подъема), а затем движется с ним в необходимом направлении. При остановке мяча большое значение имеет отведение назад той части тела, которая останавливает мяч. Это делается для смягчения силы удара и предотвращения отскока мяча. Игрок должен хорошо чувствовать мяч

Ведение мяча

Ведение мяча создает предпосылки для дальнейших передач. Его применяют также при обводе соперника. Футболист должен владеть техникой ведения мяча, уметь прикрывать мяч корпусом, но взгляд его должен быть направлен не на мяч, а на поле. Для ведения мяча по прямой линии применяют удары внешней частью подъема; по кривой линии мяч ведут внутренней частью подъема. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Финты

С помощью финтов (преднамеренных обманных движений) игрок пытается ввести соперника в заблуждение. Футболист вызывает соперника на реакцию в ложном направлении для того, чтобы самому получить преимущество в тактико-технических действиях. Финты играют большую роль в единоборстве с соперником. Обычно применяются финты туловищем (обманные движения корпусом), финты ногами (обманные движения ногами для удара по мячу) и финты с отведением мяча назад. Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбирание мяча

К технике отбирания мяча относятся: блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Приемы игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за

плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Подвижные игры для обучения игре в футбол

Ударь не глядя

Задачи. Научить ударам по мячу. Развить специализированное восприятие «чувство мяча».

Описание игры. Впереди кладут мяч на расстоянии 2-3 м. Ребенку завязывают глаза повязкой. Надо подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Варианты. Чередовать удары правой и левой ногой.

Методические указания. Если удар по мячу был неудачным, то можно предложить этому же ребенку повторить задание с открытыми глазами, потом повторить опять с повязкой.

Пробеги с мячом

Задачи. Научить передвижению с мячом. Развить быстроту передвижений.

Описание игры. Каждый играющий получает мяч и становится с ним на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя все дружно устремляются вперед и, отбивая мяч ногами, перебегают через площадку. Стараться при этом не отпускать мяч от себя далеко.

Варианты. Передвижение с мячом, оббегая по восьмерке лежащие на полу предметы.

Методические указания. Побеждает тот, кто быстрее выполнит задание.

Сумей выбить мяч

Задачи. Научить наносить удары по мячу. Научить защитным действиям.

Описание игры. Дети становятся в круг, в центре — водящий с мячом. Его задача выбить мяч из круга ногами, остальные ребята мешают ему это сделать.

Варианты. Варьировать расстояние между играющими и диаметром круга.

Методические указания. Брать мяч в руки не разрешается, его можно отбивать только ногами. Тот, кто пропустит мяч, становится водящим.

В парах

Задачи. Научить наносить удары по мячу разными способами и принимать его. Привить навыки групповых действий.

Описание игры. Дети становятся парами и перекатывают мяч друг другу. Побеждает пара, лучше всех выполняющая задание.

Варианты. Отбивать мяч то правой, то левой ногой.

Методические указания. Постепенно удаляются детей друг от друга (до 5 м).

Мяч в кругу

Задачи. Научить наносить удары по мячу разными способами и принимать его.

Описание игры. Небольшая группа располагается по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч.

Варианты. Варьировать расстояние между играющими.

Методические указания. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.

Задержи мяч

Задачи. Научить выполнять функции защитников и нападающих в футболе.

Описание игры. По кругу становятся нападающие, внутри круга — защитник. Если круг большой и в игре участвует много играющих, то могут быть 2-3 защитника. Нападающие быстро отбивают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитники стараются задержать его.

Методические указания. Если кому-нибудь из защитников это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

Закати мяч в лунку

Задачи. Научить ударам по мячу на точность.

Описание игры. Играющие с мячами становятся полукругом, через два шага друг от друга. Впереди них на расстоянии 3 ямка-лунка. Ударяя ногой по мячу, надо прокатить его так, чтобы он закатился в лунку.

Варианты. Увеличивать расстояние до лунки до 5 м.

Методические указания. Кто попадет в лунку с первого раза, тот и победил.

Забей в ворота

Задачи. Научить ударам по воротам разными способами.

Описание игры. Флажками на шестах или другими метками обозначаются ворота (1-1,2 м), 3-4 играющих становятся в 5 м от линии ворот, а двое располагаются за ней. По очереди каждый из стоящих перед линией ворот забивает в ворота 3 мяча. Находящиеся за линией ворот подбирают мячи и передают их следующему.

Варианты. Проводить игру, разделив детей на команды.

Методические указания. Игра повторяется несколько раз, дети по очереди то забивают, то задерживают мячи.

Вратарь

Задачи. Научить действиям вратаря. Научить ударам по воротам разными способами.

Описание игры. Условия игры те же, но один из играющих становится на линии ворот и защищает их. Вратарю разрешается задерживать мяч не только ногой, но и руками. Меняясь местами, все играющие по очереди выполняют роль вратаря.

Варианты. Наносить удары правой и левой ногой разными способами.

Методические указания. Тот, кто задержит большее количество мячей, — самый ловкий вратарь.

Научись владеть мячом

Описание игры.

- Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.
- Прodelывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом.
- Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги.
- Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками).

Варианты. Упражняться в этих действиях многократно.

Методические указания. Разделить детей на команды и провести соревнование.

